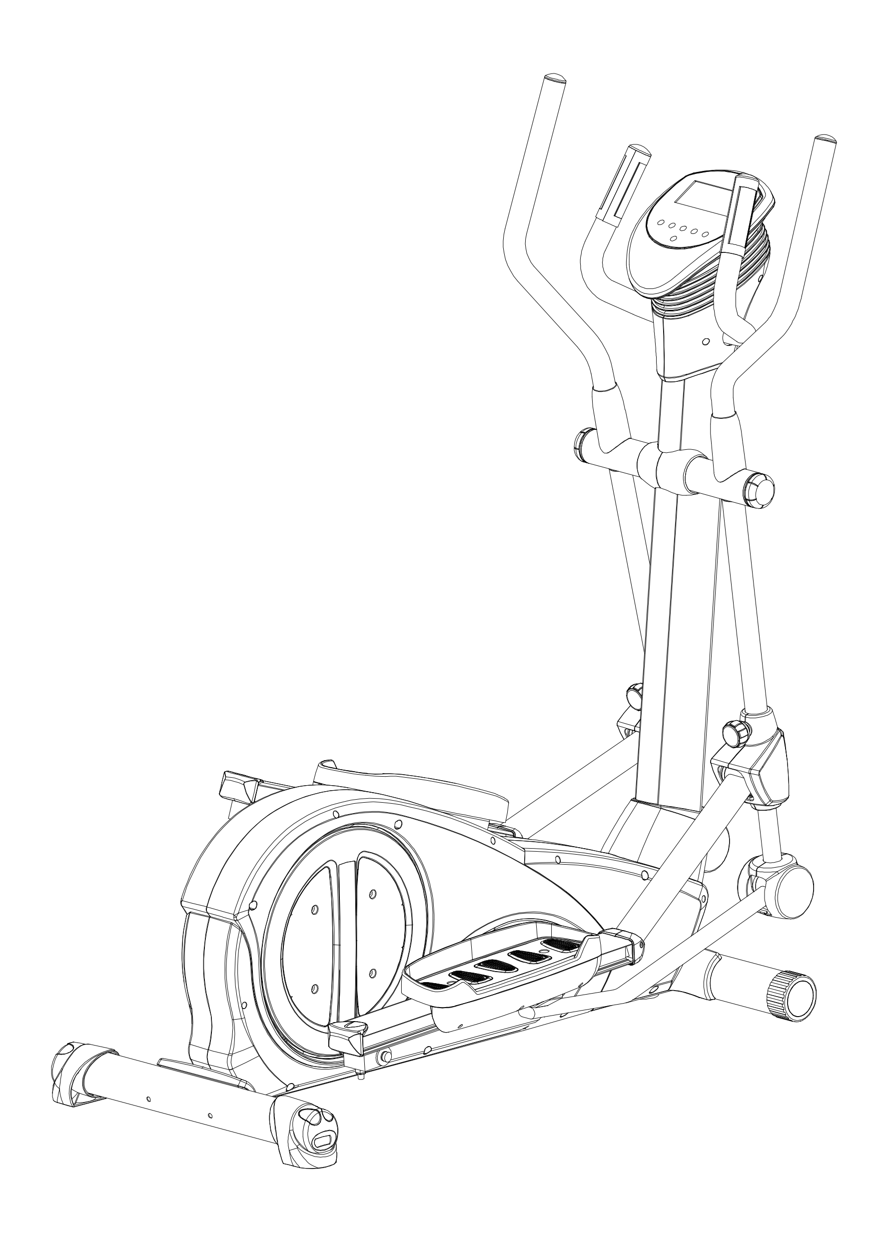
Heubozen

Fahrenheit



Veuillez lire attentivement ce manuel de montage et d'utilisation. Conservez-le pour toute consultation future.

Nous vous remercions d’avoir choisi le Vélo elliptique **Fahrenheit**. Nous sommes très fiers d’avoir développé ce produit de haute qualité et nous espérons que vous profiterez de nombreuses heures d’exercices qui vous apporteront bien-être et condition physique.

Oui, il est prouvé qu'un programme d'exercice physique régulier peut améliorer votre santé mentale et physique.

Trop souvent, nos modes de vie trop chargés nous laissent peu de temps et d'occasions de faire de l'exercice. Cet appareil constitue une méthode simple et pratique pour vous remettre en forme et profiter d’un mode vie qui vous rende plus heureux et en meilleure santé.

Veuillez lire attentivement ce manuel avant d’utiliser cet appareil.

ATTENTION: Afin de réduire les risques de blessures graves, veuillez lire les consignes de sécurité suivantes avant d'utiliser le vélo elliptique Fahrenheit.

1. Lisez tous les adhésifs d'avertissement apposés sur l'équipement.
2. Lisez ce mode d'emploi et suivez-le attentivement avant d'utiliser l'appareil. Assurez-vous qu'il est correctement monté et vissé avant de l'utiliser.
3. Durant l'assemblage de l'appareil, la présence de deux personnes est fortement recommandée.
4. Tenir les enfants et les animaux hors de portée de l’appareil. Les enfants et les animaux ne doivent pas utiliser ou jouer avec l'appareil.
5. Il est recommandé de placer cet appareil sur un tapis adapté.
6. Placez et utilisez cet appareil sur une surface solide et plane. Ne placez pas cet appareil sur un tapis non fixé ou une surface non plane.
7. Avant toute utilisation, vérifiez l’absence de pièces usagées ou mal fixées.
8. Serrez / remplacez les pièces usées ou mal fixées avant d’utiliser cet appareil.
9. Consultez un médecin avant de commencer un programme d’exercices. En cas de malaise, de douleur ou d’étourdissement durant l’exercice, arrêtez-vous immédiatement et consultez votre médecin traitant.
10. Suivez les conseils de votre médecin pour développer votre propre programme d'exercice physiques.
11. Choisissez toujours les exercices les mieux adaptés à votre niveau de résistance physique et de souplesse. Soyez conscient de vos limites et évitez de les dépasser. Faites preuve de bon sens lorsque vous faites des exercices.
12. Ne portez pas de vêtements amples lors de votre entraînement. Ceux-ci pourraient se coincer dans les articulations de l’appareil.
13. Ne vous entraînez jamais pieds nus ou en chaussettes. Portez toujours des chaussures adaptées à votre séance d'entraînement: quelles soient de course, de marche ou de cross.
14. Veillez à rester bien équilibré lors de toute utilisation, montage, démontage ou assemblage de l'appareil. Toute perte d’équilibre peut entraîner une chute et causer des blessures graves.
15. Gardez les deux pieds fermement posés sur les pédales et dans une position stable pendant votre séance d'exercice.
16. L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de **136 kg**
17. L'appareil ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
18. L'appareil est réservé à un usage professionnel, semi-professionnel ou domestique.
19. Entretien : Veuillez remplacer les pièces défectueuses immédiatement et/ ou conserver l'appareil hors d’utilisation jusqu’à réparation complète.
20. Vérifiez que l’espace d’accès et de passage soit suffisant autour de cet appareil. Maintenez une distance d’au moins 1 mètre de tout objet lorsque vous utilisez cet appareil.

MISE EN GARDE: Avant de commercer un programme d’exercices, veuillez consulter votre médecin traitant pour vérifier que vous n’avez pas besoin d’un examen physique complet. Cela est particulièrement important si vous êtes âgé de plus de 35 ans, si vous n’avez jamais fait d’exercice auparavant, si vous êtes enceinte ou si vous êtes malade.

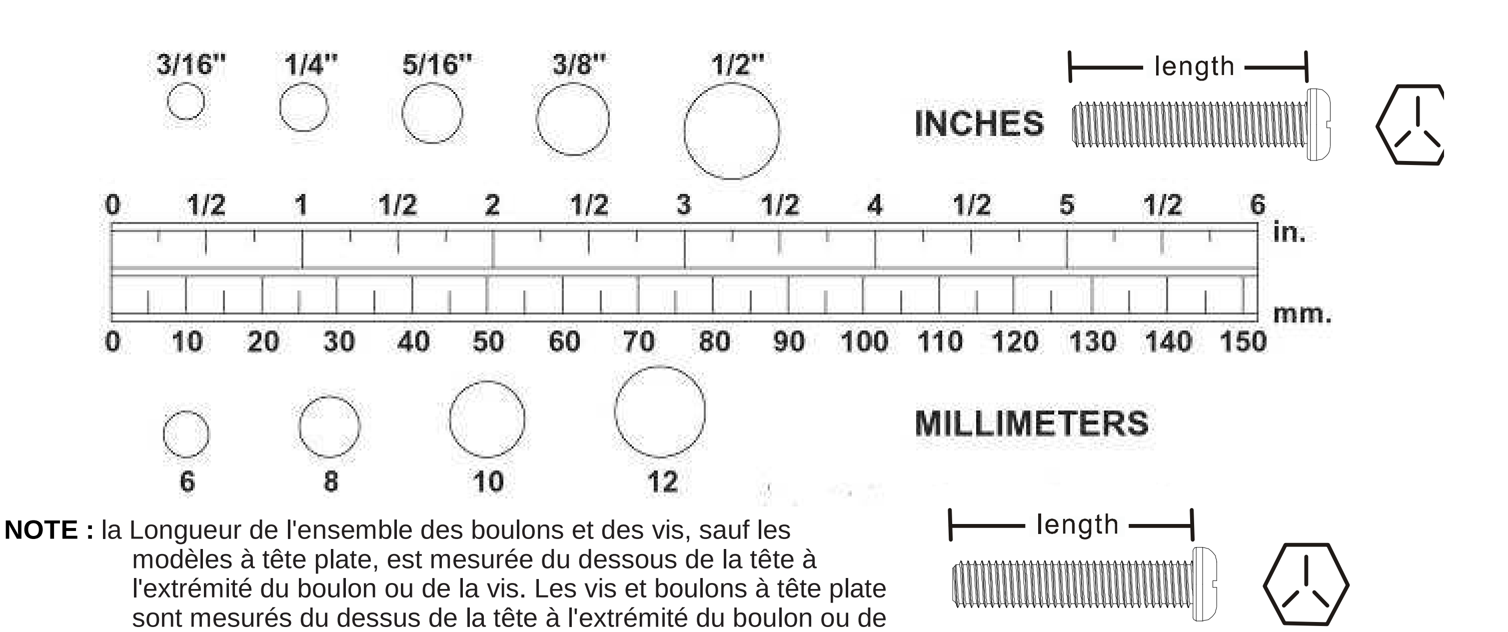
PIÈCES

Ouvrez la boîte dans une zone dégagée. Vérifiez la **Liste des pièces** ci-dessous pour vous assurer que toutes les pièces sont présentes et en bon état. Ne vous débarrassez pas des matériaux d'emballage avant d'avoir terminé le processus d'assemblage. Les outils d'assemblage et le kit de matériel ont été inclus pour utilisation lors de l'assemblage.

Capot supérieur de la console	Capot inférieur de la console	Manchon de la console	Montant droit
Petit guidon avant	**Guidon supérieur**	**Manchon vertical**	**Bras de support de la pédale**
Capot de la base de la barre de maintien	**Capot du bras pivotant**	**Capuchon du rail**	**Châssis principal**
Stabilisateur avant	**Stabilisateur arrière**	**Pédale**	**Support**

TABLEAU D'IDENTIFICATION DU MATÉRIEL

Ouvrez la boîte dans une zone dégagée. Consultez la **Liste du matériel** ci-dessous. Ce tableau a pour but de vous aider à identifier le matériel au cours de l'assemblage. Placez les rondelles, l'extrémité des boulons ou des vis sur les cercles pour vérifier le diamètre. Utilisez la petite règle pour mesurer la longueur des boulons et vis. Ne vous débarrassez pas des matériaux d'emballage avant d'avoir terminé le processus d'assemblage.



NOTE : la Longueur de l'ensemble des boulons et des vis, sauf les modèles à tête plate, est mesurée du dessous de la tête à l'extrémité du boulon ou de la vis. Les vis et boulons à tête plate sont mesurés du dessus de la tête à l'extrémité du boulon ou de la vis.

Une fois l'appareil déballé, **vous constatez que le paquet comprend trois sacs de matériel (KIT DE MATÉRIEL A, KIT DE MATÉRIEL B et KIT DE MATÉRIEL C)**.

Étape 1 de l'assemblage : utilisation du KIT DE MATÉRIEL **A**
Étape 1 à 5 de l'assemblage : utilisation du KIT DE MATÉRIEL **B**
Étape 6 à 9 de l'assemblage : utilisation du KIT DE MATÉRIEL **C**
Note :

a. Consultez le tableau ci-dessous pour connaître le contenu de chaque kit de montage (A, B et C)
b. Certaines petites pièces peuvent avoir été pré-attachées pour faciliter le transport. Si une pièce ne se trouve pas dans le sac de matériel, vérifiez qu'elle n'a pas été préassemblée.

Kit de matériel A	**No. de pièce et Description**	**Qté**
	79 Rondelle d'arrêt (M8)	4 pcs
	80 Rondelle (8 x 16 x 2.0t)	4 pcs
	105 Boulon, tête creuse (M8 xp 1,25 x 90 mm)	4 pcs
Kit de matériel B	**No. de pièce et Description**	**Qté**
	79 Rondelle d'arrêt (M8)	4 pcs
	122 Rondelle (10 x 28 x 2.0t)	2 pcs

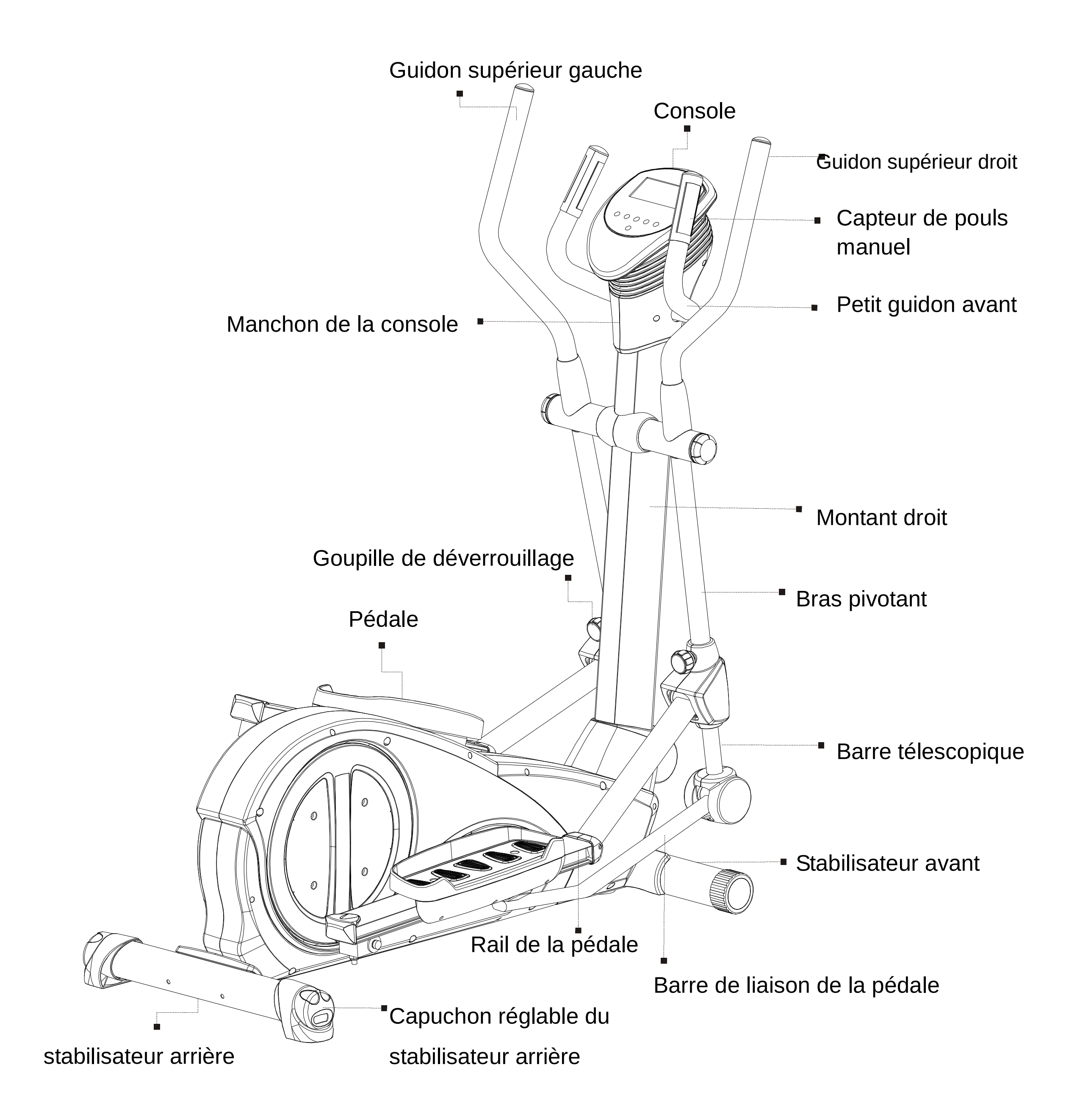
Kit de matériel **B**	**No. de pièce et Description**	**Qté**
	88 Vis taraud, tête plate (M4 x 16 mm)	10 pcs
	93 Vis à tête ronde ((M8 x p1.25 x 16mm)	4 pcs
	98 Boulon à tête ronde (M8 xp 1.25 x 90 mm) 99 Boulon à tête ronde (M10 xp 1.25 x 85 mm)	4 pcs 2 pcs
	109 Écrou (M8) 111 Écrou (M10)	4 pcs 2 pcs
Kit de matériel C	**No. de pièce et Description**	**Qté**
	79 Rondelle d'arrêt (M8)	1 pcs
	80 Rondelle (8 x 16 x 2.0t)	1 pcs
	90 Vis à tête large (M5xp0.8x25mm)	4 pcs
	91 Vis à tête ronde (M5xp0.8x15mm)	4 pcs
	101 Boulon, tête creuse (M6 x p1.0 x 15mm) 102Boulon, tête creuse (M6 x p1.0 x 35 mm) 104 Boulon, tête creuse (M8 x p1.25 x 55 mm)	4 pcs 4 pcs 1 pcs
	108 Écrou (M6)	4 pcs

LES OUTILS SUIVANTS SONT INCLUS POUR L'ASSEMBLAGE :

OUTIL MULTI-CLÉ AVEC TOURNEVIS CRUCIFORME (13 & 15mm)

CLÉ ALLEN (5 & 6 mm)

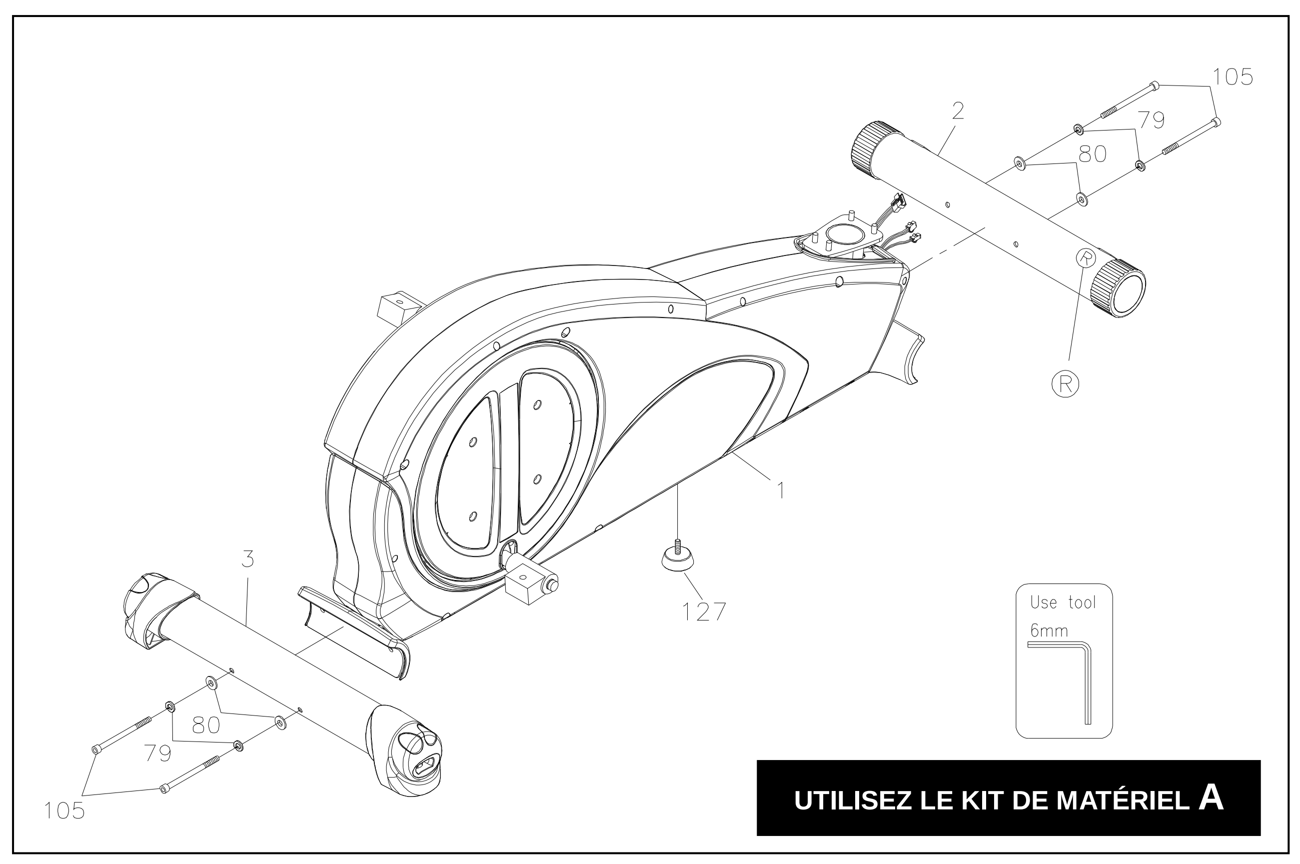
CLÉ (10 & 17 mm)



Pour toute question technique, ou si vous avez besoin de pièces détachées, merci de contacter notre service après-vente :

SAV HEUBOZEN
Netquattro / FitnessBoutique
ZI centr'alp
1450 rue Aristide Bergès
38430 Moirans
Tél : 04 76 50 69 71
e-mail : savnetquattro@netquattro.com

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



ÉTAPE 1 : assemblage du support & du stabilisateur

a. Attachez le **Support (127)** au milieu de la **Base du châssis principal (1)**. À cette étape, vous devez ajuster le **Support (127)** jusqu'à ce qu'il rejoigne la base du châssis principal. **NOTE :** Ce réglage du **Support (127)** a pour but de mettre l'appareil bien à plat et d'augmenter le soutien de la base du Châssis principal. Une fois terminé le processus d'assemblage, placez l'élément obtenu sur une surface plane. Ajustez le **Support (127)** jusqu'à ce que l'ensemble tienne sur le sol sans se balancer.

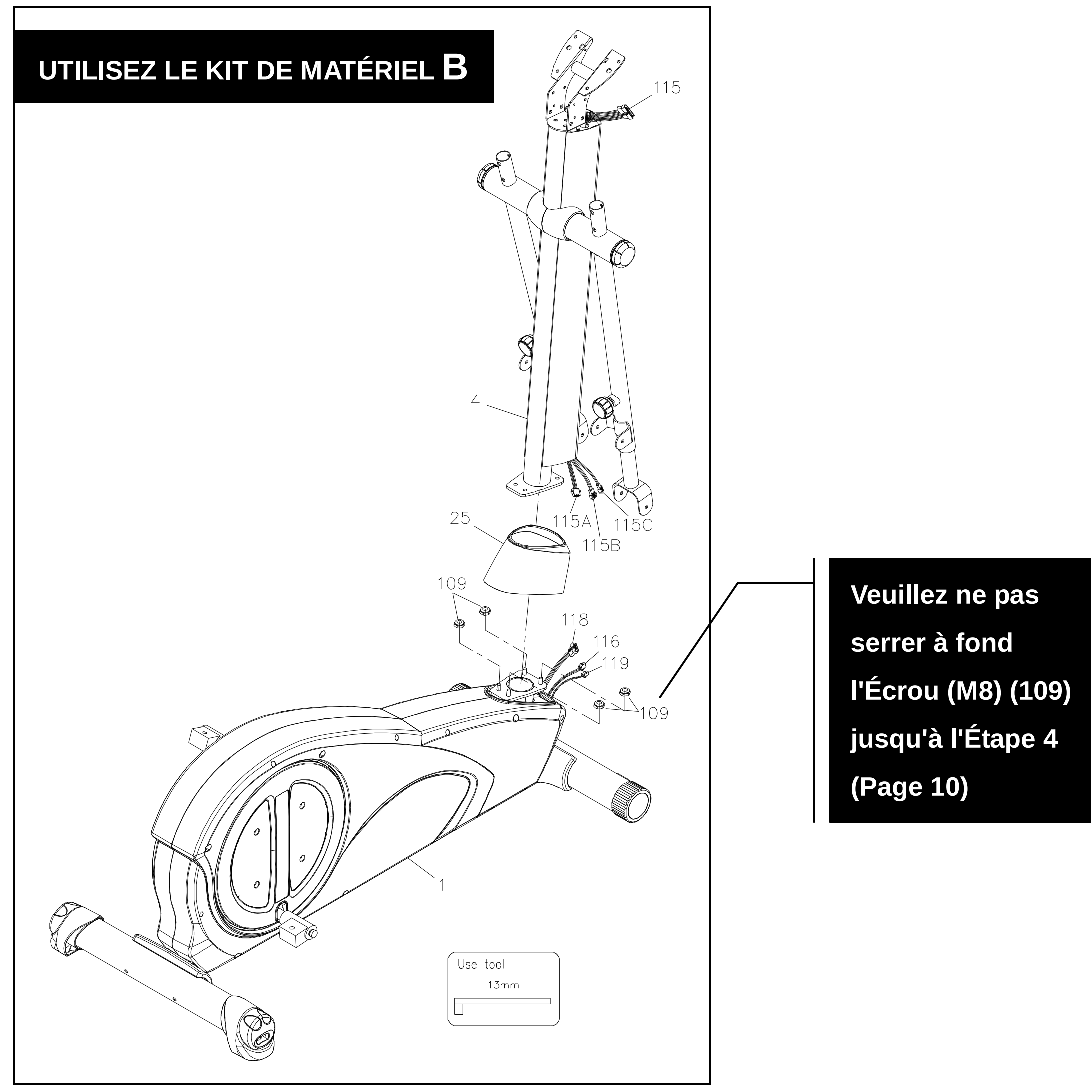
b. Examinez le **Stabilisateur avant (2)**, pour savoir dans quel sens le placer : vous verrez du côté droit du **Stabilisateur avant (2) une décalcomanie portant la lettre "R".**

c. Attachez le **Stabilisateur avant (2)** au **Cadre principal (1)**

> **NOTE :** "Petite astuce : placez d'abord les vis et boulons sur les pièces avant de les assembler et de serrer"
> Pour assembler le **Stabilisateur avant (2)** sur le **Cadre principal (1)** plus efficacement et plus facilement, nous vous suggérons de fixer deux **Rondelles d'arrêt (M8)(79)**, deux **Rondelles (8 x 16 x 2.0t) (80)** et deux **Boulons à tête creuse (M8 x p1.25 x 90 mm) (105)** au **Stabilisateur avant (2)** et au **Cadre principal (1)** avant de serrer l'ensemble. ****Veuillez ne pas serrer les boulons avant de vous être assuré d'avoir placé tous les boulons dans les trous du Stabilisateur avant et du Cadre principal****

d. Serrez solidement les deux **Rondelles d'arrêt (M8) (79)**, deux **Rondelles (8 x 16 x 2.0t) (80)** et deux **Boulons à tête creuse (M8 x p1.25 x 90mm) (105)** qui relient le **Stabilisateur avant (2)** au **Châssis (1)**

e. Suivez les indications de l'ÉTAPE b. ci-dessus pour attacher le **Stabilisateur arrière (3)** au **Châssis principal (1)** avec deux **Rondelles d'arrêt (M8)(79)**, deux **Rondelles (8 x 16 x 2.0t) (80)** et deux **Boulons à tête creuse (M8 x p1.25 x 90 mm) (105)**



Veuillez ne pas serrer à fond l'Écrou (M8) (109) jusqu'à l'Étape 4 (Page 10)

ÉTAPE 2 : assemblage du Montant droit

a. Glissez le **Manchon vertical (25)** sur **le Montant droit (4)** **en prenant soin de ne pas pincer les fils**

b. Attachez sans serrer **le Montant droit (4)** au **Cadre principal (1)** avec quatre **Écrous (M8) (109)** **Veuillez à ne pas serrer à fond les écrous (M8) (109) avant l'Étape 4 (Page 10)**

c. Connectez le **Fil de connexion arrière (115A)** au **Fil du moteur (118)** **Prenez soin de ne pas pincer les fils**

d. Connectez le **Fil de connexion arrière (115B)** au **Fil de connexion de l'adaptateur (116).** **Prenez soin de ne pas pincer les fils**

e. Connectez le **Fil de connexion arrière (115C)** au **Fil du capteur (119)**. **Prenez soin de ne pas pincer les fils**

NOTE: Une fois les fils connectés, tirez doucement des deux côtés pour vérifier que les fils sont complètement connectés**.**

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

Assurez-vous que le **Boulon (98)** puisse se visser dans la **Chemise d'arbre (69)** à l'avant du **Bras de support de la pédale de droite (11)** et **de la Barre de liaison de la pédale de droite (12)** pendant l'assemblage

Ne coupez pas le **tirant (A)** entre **le Bras de support de la pédale (11)** et **La Barre de lésion de la pédale (12)** avant le **point d. de L'ÉTAPE 3**

FIG.1

Use tool 6mm

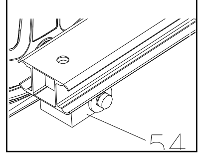
Use tool 17mm

Use tool

Utilisez le KIT B

ÉTAPE 3 : assemblage du bras de support de la pédale

a. **NOTE :** Voir l'encadré **FIG.1** Ne coupez pas le **tirant (A)** entre **le Bras de support de la pédale (11)** et la **Barre de liaison de la pédale (12)** avant le **point d. de L'ÉTAPE 3**



b. Attachez l'arrière du **bras de support de la pédale de droite (11)** en haut du **Connecteur du rail droit (54)** et fixez avec un **boulon à tête ronde (M10 x p1.25 x 85 mm)(99)**, une **Rondelle (10 x 28 x 2.0t)(122)** et un **Écrou (M10)(111). NOTE :** Veuillez vérifier avant de serrer le **boulon (99)**, que le **Connecteur du rail droit (54)** est dans la bonne position, c'est-à-dire tourné vers **l'arrière** comme le montre l'illustration ci-contre

c. Placez et fixez **le Capuchon du rail droit (47)** à l'extrémité du **Bras de support de la pédale de droite (11)** avec une **Vis taraud à tête plate (M4 x 16 mm) (88)**

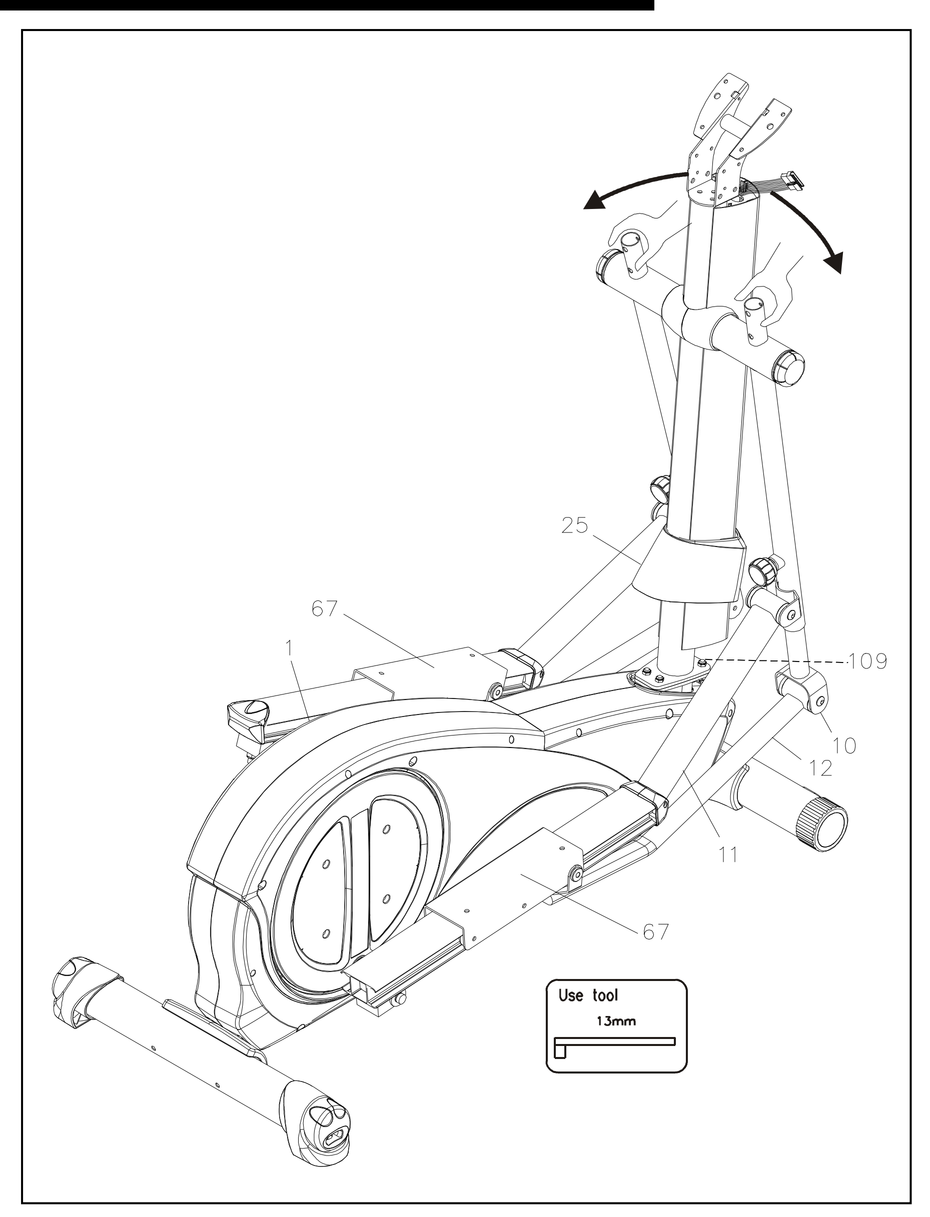
d. Voir l'encadré **FIG .1.** Coupez le **tirant (A)** entre **le Bras de support de la pédale de droite (11)** et la **Barre de liaison de la pédale de droite (12)**

e. Attachez l'avant du **Bras de support de la pédale de droite (11)** au **bras pivotant droit (9)** avec un **Boulon à tête ronde (M8 x p1.25 x 90 mm) (98)** et un **Écrou (M8)(109) NOTE :** Assurez-vous que le **Boulon (98)** puisse se visser dans la **Chemise d'arbre (69)** à l'avant du **Bras de support de la pédale de droite (11)** pendant l'assemblage.

f. Attachez l'avant de la **Barre de liaison de la pédale de droite (12)** à la **Barre télescopique droite (10)** avec un **Boulon à tête ronde (M8 x p1.25 x 90 mm) (98)** et un **Écrou (M8) (109)**. **NOTE :** Assurez-vous que le **Boulon (98)** puisse se visser dans la **Chemise d'arbre (69)** à l'avant de la **Barre de liaison de la pédale de droite (12)** pendant l'assemblage.

g. Répétez le processus d'assemblage ci-dessous pour le côté gauche.

h. Passez à la page suivante pour assembler le reste des pièces.

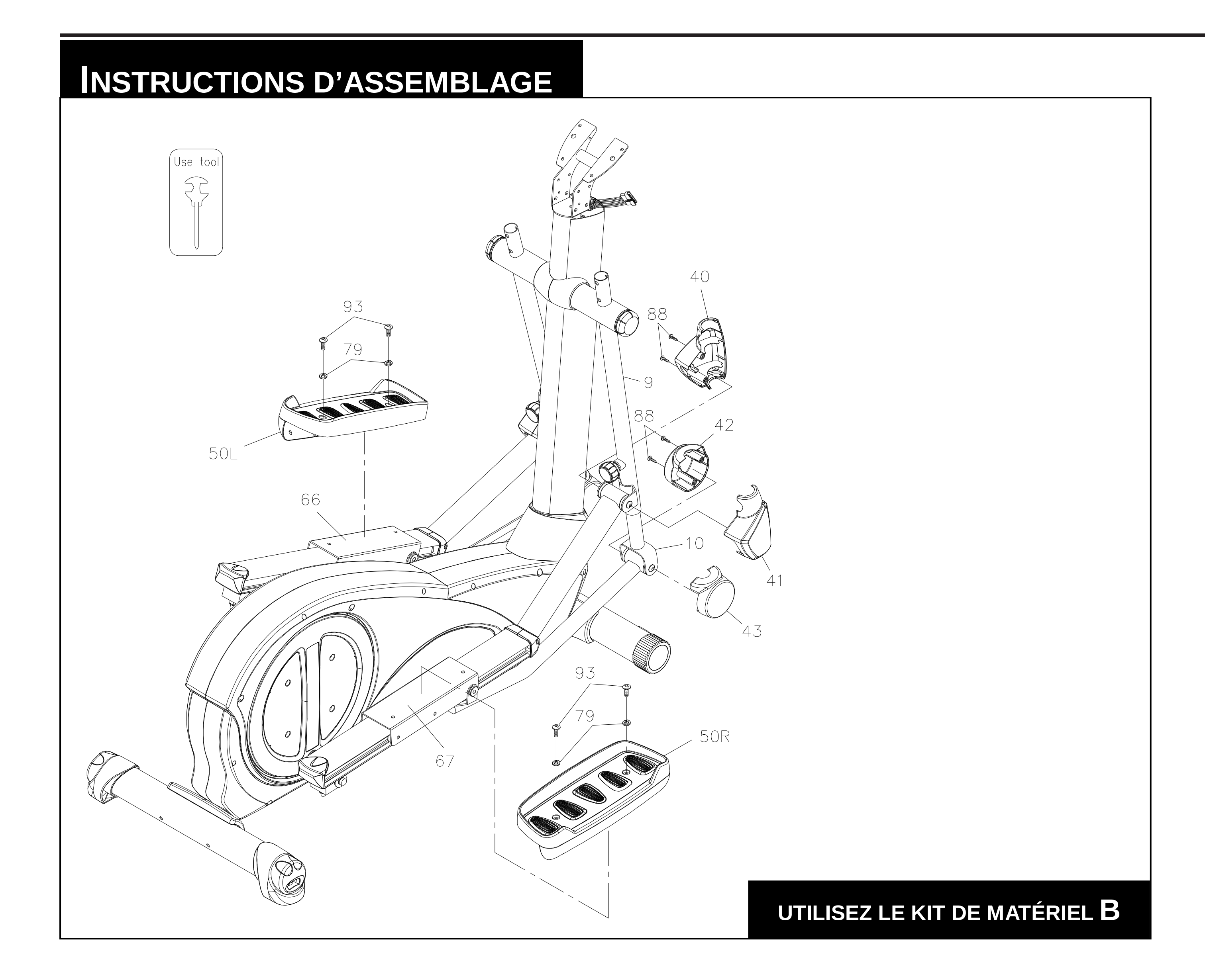


ÉTAPE 4 : assemblage du montant droit et du châssis principal

a. Avant de visser solidement les 4 **Écrous (M8) (109)** qui relient **le Montant droit (4)** au **Châssis principal (1)**, ajustez doucement la direction du **Montant droit (4)** jusqu'à ce que la distance entre le **Châssis principal (1)** et l'intérieur de la **Glissière de la pédale (67)** soit la même des deux côtés.

b. Vous pouvez alors serrer les quatre **Écrous (M8) (109)** qui relient **le Montant droit (4)** au **Châssis principal (1).**

c. Faites glisser le **Manchon vertical (25)** vers le bas jusqu'au **Châssis principal (1)**



ÉTAPE 5 : assemblage des Capots du bras pivotant & de la base de la barre de maintien

a. Pour assembler les **Capots du bras pivotant (40, 41)**, placez le **Capot du bras pivotant gauche (40)** du côté intérieur du **bras pivotant (9)**. Placez le **Capot du bras pivotant droit (41)** du côté extérieur du **Bras pivotant (9)**. Fixez les **Capots du bras pivotant (40, 41)** avec deux **Vis taraud à tête plate (M4 x 16 mm) (88)**

b. Pour assembler les **Capots de la base de la barre de maintien (42, 43)**, placez le **Capot gauche de la base de la barre de maintien (42)** du côté interne de la **Barre télescopique (10)**. Placez le **Capot droit de la base de la barre de maintien (43)** du côté externe de la **Barre télescopique (10)**. Fixez les **Capots de la base de la barre de maintien (42, 43)** avec deux **Vis taraud à tête plate (M4 x 16 mm)(88)**. Répétez le processus d'assemblage ci-dessous pour le côté gauche.

ÉTAPE 6 : assemblage des pédales

a. Placez **la Pédale de droite (50R)** sur la **Glissière de la pédale de droite (67)** et fixez-le avec deux **Rondelles d'arrêt (M8)(79)** et deux **Vis à tête ronde (M8 x p1.25 x 16 mm) (93).**

b. Placez **la Pédale de gauche (50L)** sur la **Glissière de la pédale de gauche (66)** et fixez-le avec deux **Rondelles d'arrêt (M8)(79)** et deux **Vis à tête ronde (M8 x p1.25 x 16 mm) (93)**

UTILISEZ LE KIT DE MATÉRIEL C

FIG.2

Use tool

Use tool 6mm

Use tool 5mm

ÉTAPE 7 : assemblage du petit guidon avant

a. **NOTE :** Quatre **Rondelles (8x16x2.0t) (80)**, quatre **Rondelles d'arrêt (M8) (79)** et quatre **boulons à tête ronde (M8 x p1.25 x 16 mm) (97)** sont déjà fixé sur le **Petit guidon avant (5).**

b. Enlevez ces quatre **Rondelles (8x16x2.0t)(80)**, quatre **Rondelles d'arrêt (M8)(79)** et quatre **Boulons à tête ronde (M8 x p1.25 x 16 mm) (97)** du **Petit guidon avant (5).**

C. Mettez le **Petit guidon avant (5)** en place sur le le **Montant droit (4)** et fixez-le avec cinq **Rondelles (8 x 16 x 2.0t) (80)**, cinq **Rondelles d'arrêt (M8) (79),** quatre **Boulons à tête ronde (M8 x p1.25 x 16 mm)(97)**, et un **Boulon à tête creuse (M8 x p1.25 x 55mm) (104). NOTE:** vous trouverez une **Rondelle (8x16x2.0t) (80)**, une **Rondelle d'arrêt (M8)(79)**, et un **Boulon à tête creuse (M8 x p1.25 x 55 mm) (104)** dans le **KIT DE MATÉRIEL C.**

ÉTAPE 8 : assemblage de la Console

a. Suivez la **FIG.2** pour attacher le **Capot inférieur de la console (28)** au **Capot supérieur de la console (27)** et fermer l'ensemble avec quatre **Vis à tête large (M5xp0.8x25mm) (90).**

b. Placez et fixez la **Console (27, 28)** sur la plaque de fer du **Montant droit (4)** à l'aide de quatre **Boulons à tête creuse (M6 x p1.0 x 15 mm) (101).**

c. Connectez le **Fil de connexion avant (114)** au **Fil de connexion arrière (115). Attention à ne pas pincer les fils.**

d. Connectez le **Fil avant du capteur de pouls (120)** au **Fil arrière du capteur de pouls (121). Prenez soin de ne pas pincer les fils**

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

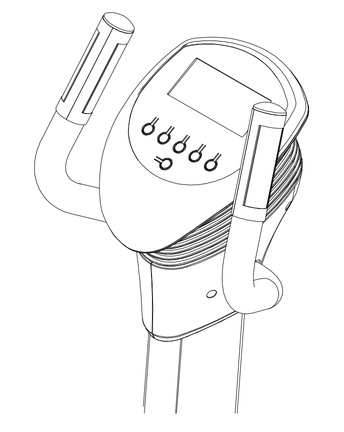
UTILISEZ LE KIT DE MATÉRIEL C

ÉTAPE 9 : assemblage des manchons de la console

a. Glissez le **Manchon droit de la console (30)** sur la partie droite du **Petit guidon avant (5)**

b. Glissez le **Manchon gauche de la console (29)** sur la partie gauche du **Petit guidon avant (5)**

c. Fixez ensuite le **Manchon droit de la console (30)** et le **Manchon gauche de la console (29)** au **Montant droit (4).** Vissez les **Manchons de la console (29, 30)** avec quatre **vis à tête ronde (M5 x p0.8 x 15 mm) (91).**



d. **NOTE :** Assurez-vous que le **Manchon droit de la console (30)** et le **Manchon gauche de la console (29)** recouvrent bien **le Capot du montant droit (55, 56)** et le dessous **du Capot inférieur de la console (28)** comme indiqué sur l'illustration de gauche.



UTILISEZ LE KIT DE MATÉRIEL C

ÉTAPE 10 : assemblage du Guidon supérieur

a. **Le Guidon supérieur gauche (6)** porte la lettre "L" sur une décalcomanie, et le **Guidon supérieur droit (7)** la lettre R.

b. Insérez le **Guidon droit (7)** dans le **Bras pivotant droit (9)** et fixez-le avec deux **Boulons à tête creuse (M6 x p1.0 x 35 mm)(102)** et deux **Écrous (M6) (108).**

NOTE : a. Un **Manchon de guidon (37)** est pré-installé sur les **Guidons supérieurs droit & Gauche (6,7).**

b. Notez que le sens d'assemblage des **Boulons (102)** indiqué sur l'illustration ci-dessus doit être respecté ou il ne sera pas possible de serrer complètement les boulons.

c. Faites glisser le **Manchon de guidon (37)** vers le bas pour recouvrir les boulons du **Guidon droit (7).**

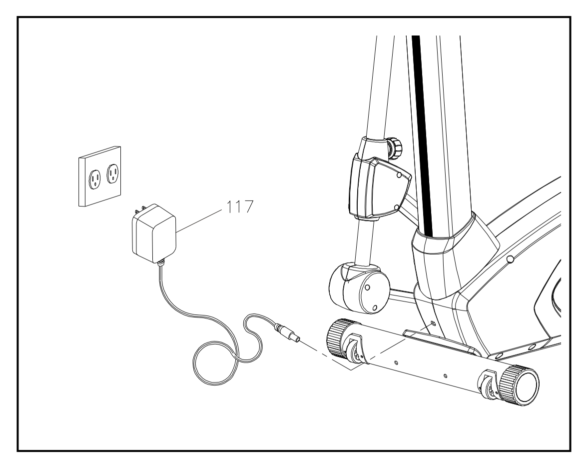
d. Répétez le processus d'assemblage ci-dessous pour le côté gauche.

e. Terminez l'assemblage en vous assurant que toutes les pièces sont fixées solidement avant d'utiliser l'équipement.

ÉTAPE 11 : Adaptateur CA

a. Connectez **l'Adaptateur (117)** au connecteur situé à l'avant du **Châssis principal (1)**

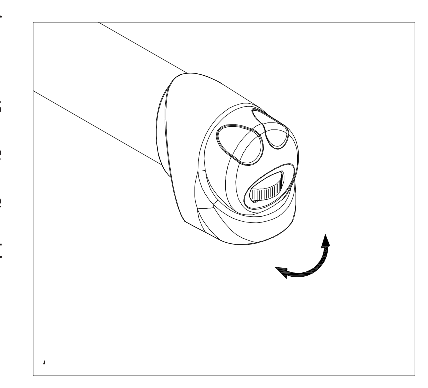
b. Branchez **l'Adaptateur (117)** sur une prise de courant pour allumer la console.

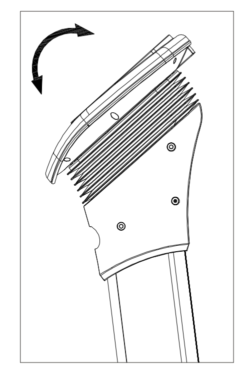


COMMENT RÉGLER LES MOLETTES DE RÉGLAGE DU STABILISATEUR ARRIÈRE

a. Placez l'équipement à l'endroit choisi pour son utilisation et vérifiez-en la stabilité.

b. Il est possible que l'équipement se balance légèrement à cause de l'une des **molettes réglables (24)** à l'arrière du **Stabilisateur arrière (3)**. Pour que l'équipement soit bien à plat, faites tourner l'une des **molettes de réglage (24)**, ou les deux, dans un sens ou dans l'autre jusqu'à ce que l'équipement soit stable sur le sol et ne se balance plus.





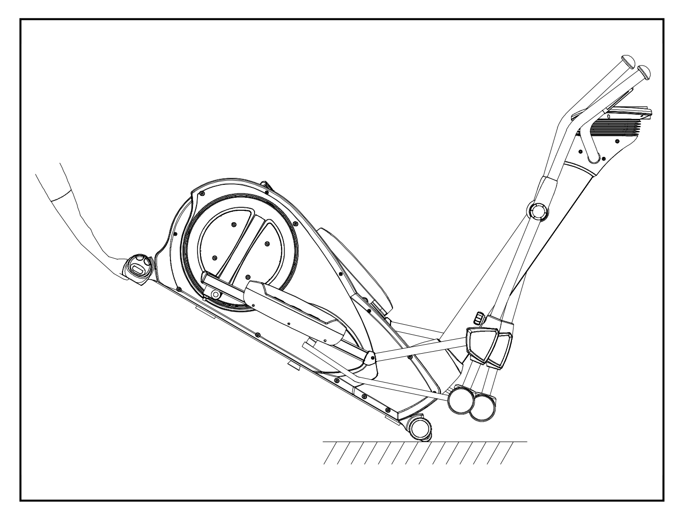
COMMENT AJUSTER L'ANGLE DE LA CONSOLE

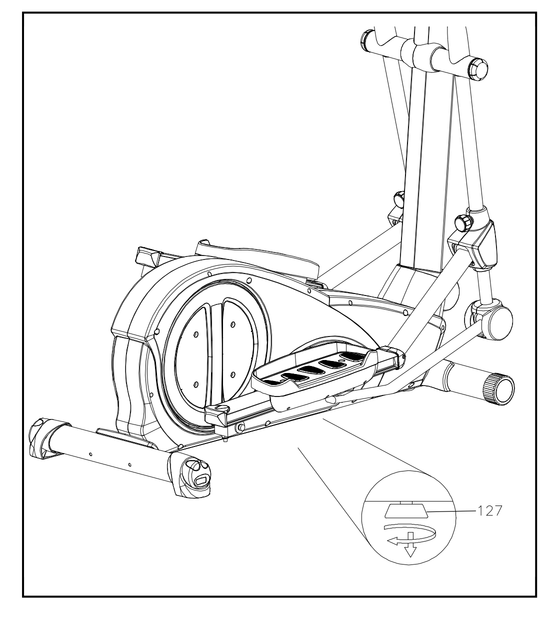
Pour obtenir le meilleur angle, il est conseillé d'utiliser les deux mains pour tenir le haut et le bas de la console et d'ajuster doucement l'angle jusqu'à la position voulue

COMMENT DÉPLACER L'APPAREIL EN TOUTE SÉCURITÉ

Soulevez le **Stabilisateur arrière (3)** des deux mains et tirez l'appareil jusqu'à la place voulue avec précautions

- Assurez que le sol est bien plat lorsque vous tirez l'équipement.





COMMENT AJUSTER LE SUPPORT SITUÉ AU MILIEU DE LA BASE DU CHÂSSIS PRINCIPAL

NOTE : Ce réglage du **Support (127)** a pour but de mettre l'appareil bien à plat et d'augmenter le soutien de la base du Châssis principal. Une fois terminé le processus d'assemblage, placez l'élément obtenu sur une surface plane. Ajustez le **Support (127)** jusqu'à ce que l'ensemble tienne sur le sol sans se balancer.

INSTRUCTIONS D'UTILISATION

COMMENT RÉGLER LA LONGUEUR DES PAS

Le vélo elliptique Fahrenheit est équipé de trois longueurs de pas réglables allant de 17,5'' (445 mm) à 20,5'' (520 mm)

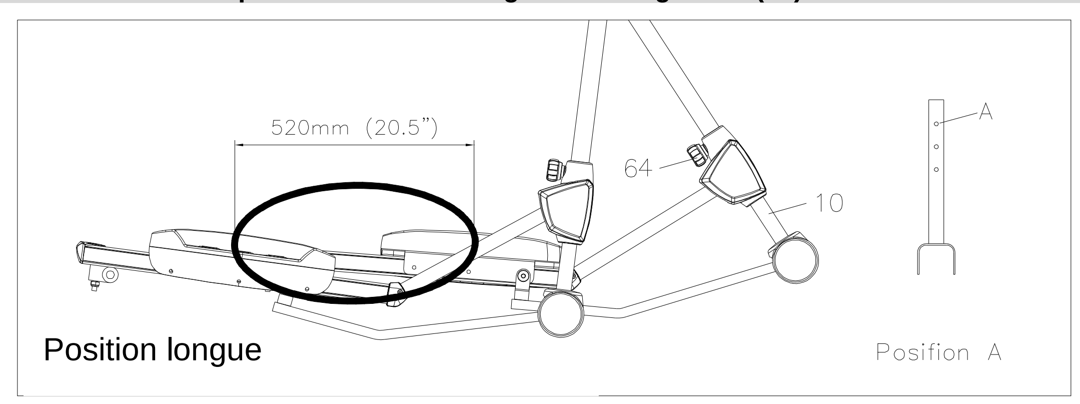
a. Pour régler la longueur des pas, desserrez la **Goupille de déverrouillage droite (64)** et tirez dessus. Déplacez la **Barre télescopique droite (10)** à la position désirée.

b. Relâchez la **Goupille de déverrouillage (64)** et assurez-vous de placer la goupille dans le trou de réglage de la **Barre télescopique (10)** droite.

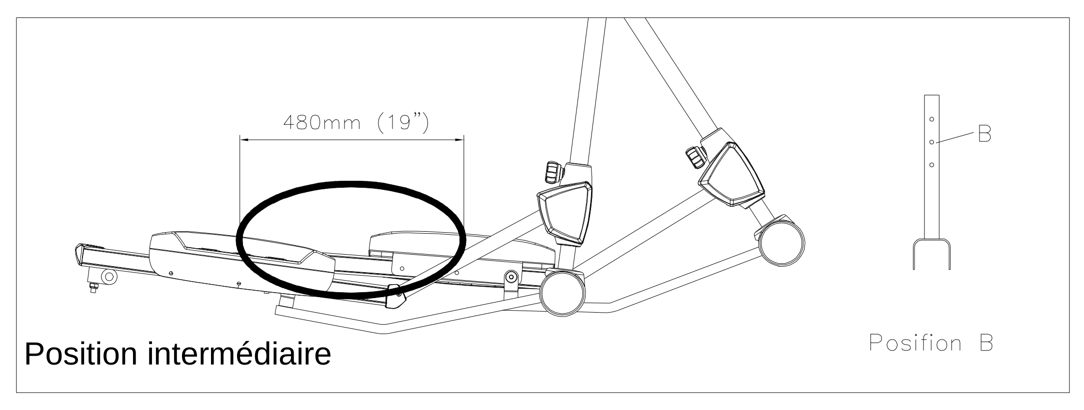
c. Répétez le processus ci-dessus pour régler la longueur de pas du côté gauche.

NOTE :

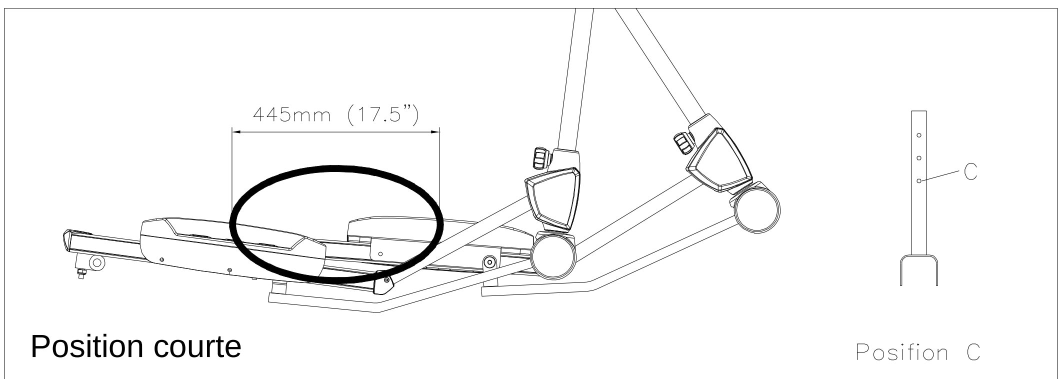
1. Réglez toujours les **Barres télescopiques droite et gauche (10)** à la même hauteur.
2. Serrez solidement les **Goupilles de déverrouillage droite et gauche (64)** avant de faire de l'exercice.



Position longue

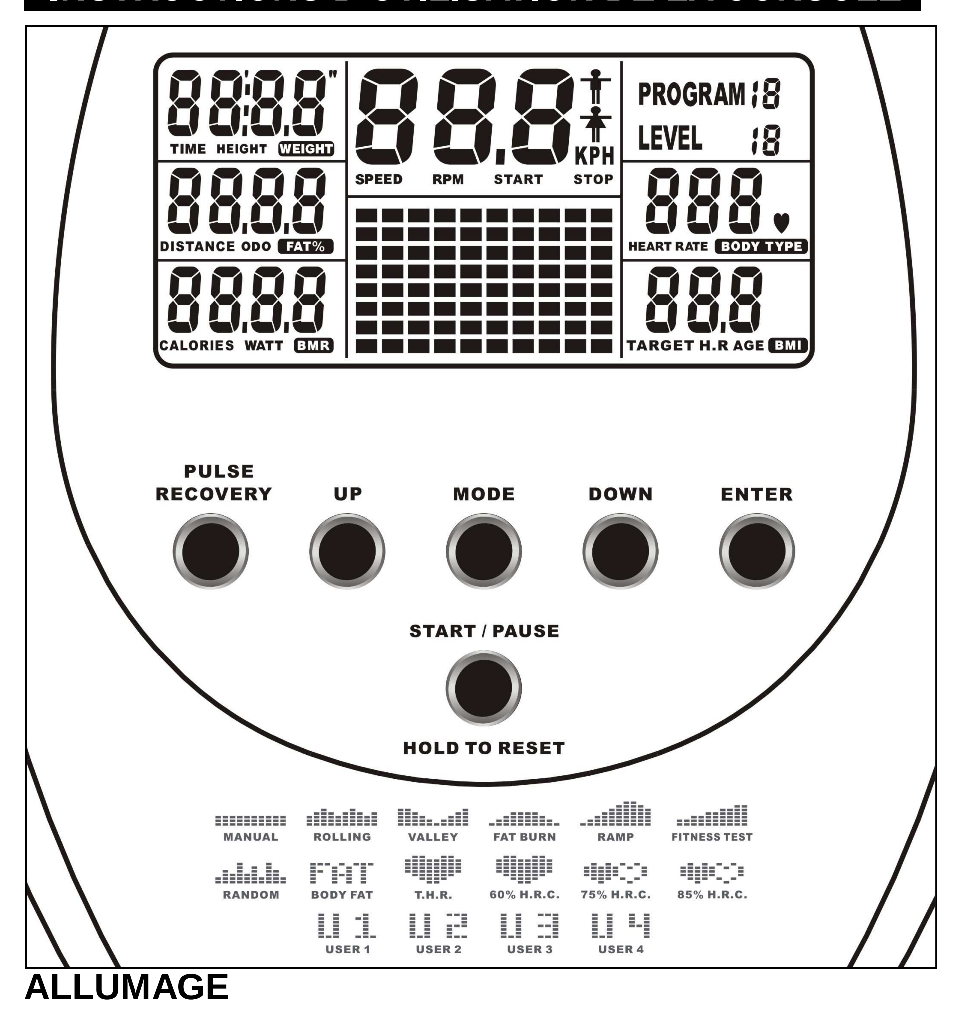


Position intermédiaire



Position courte

INSTRUCTIONS D'UTILISATION DE LA CONSOLE



- **P**renez quelques minutes pour examiner la disposition de la console. Vous trouverez ci-dessous une vue d'ensemble des caractéristiques et des fonctions de la console.
- **N**ous vous recommandons d'utiliser la console pour varier vos séances d'entraînement et rester concentrer sur vos objectifs de fitness. La console peut devenir une source de motivation importante et vous aider ainsi à tenir le cap.

ALLUMAGE

a. Assurez-vous que l'adaptateur de l'appareil est correctement branché dans la prise électrique.

b. Pédalez ou appuyez sur une touche pour activer la console. L'affichage de la console s'allume en faisant entendre un court bip qui indique que la console est prête à l'usage.

Extinction

La console s'éteint automatiquement après 4 minutes d'inactivité.

Liste des programmes

MANUAL ROLLING VALLEY FAT BURN RAMP FITNESS TEST
RANDOM BODY FAT T.H.R. 60% H.R.C. 75% H.R.C. 85% H.R.C.
USER 1 USER 2 USER 3 USER 4

P1 PROGRAMME MANUEL (MANUAL)	P2 PROGRAMME VALLONNÉ (ROLLING)	P3 PROGRAMME VALLÉE (VALLEY)	P4 PROGRAMME BRÛLAGE DES GRAISSES (FAT BURN)
P5 PROGRAMME RAMPE (RAMP)	P6 PROGRAMME TEST DE FITNESS (FITNESS TEST)	P7 PROGRAMME ALÉATOIRE (RANDOM)	P8 PROGRAMME GRAISSE CORPORELLE (BODY FAT)
P9 PROGRAMME FC CIBLE (TARGET H.R.)	P10 PROGRAMME 60 % CFC (60 % HRC).	P11 PROGRAMME 75 % CFC (75 % HRC).	P12 PROGRAMME 85 % CFC (85% HRC).
P13 PROGRAMME MODE UTILISATEUR 1 (USER 1)	P14 PROGRAMME MODE UTILISATEUR 2 (USER 2)	P15 PROGRAMME MODE UTILISATEUR 3 (USER 3)	P16 PROGRAMME MODE UTILISATEUR 4 (USER 4)

UTILISATION DE LA CONSOLE : LES BOUTONS

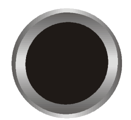
Boutons de la console

START / PAUSE **HOLD TO RESET**	a. Appuyez sur **START/PAUSE** (DÉMARRER/PAUSE) Pour commencer votre exercice b. Appuyez à nouveau sur **START/PAUSE** pour arrêter et mettre en pause toutes les fonctions pendant votre programme d'exercice. Toutes les données de l'affichage se figent alors. c. Appuyez à nouveau sur **START/PAUSE** pour reprendre le programme. Toutes les données affichées évoluent à nouveau jusqu'à la fin du programme. a. Fonction **HOLD TO RESET** (MAINTENEZ APPUYÉ POUR REMISE À ZÉRO) : maintenez enfoncé le bouton **START/PAUSE**; l'ensemble des données sont remises à 0 et la console revienT au statut "allumé"
ENTER	Appuyez sur **ENTER** pour confirmer la fonction du programme (**PROGRAM, TIME (durée), HEIGHT (taille), WEIGHT (poids), DISTANCE, CALORIES, AGE, GENDER (sexe), TARGET H.R. (FC cible)** et **TORQUE/RESISTANCE LEVEL (couple/niveau de résistance dans chaque intervalle de temps**)
UP	Appuyez sur **UP** (haut) pour augmenter la valeur de la fonction du programme (**PROGRAM, TIME (durée), HEIGHT (taille), WEIGHT (poids), DISTANCE, CALORIES, AGE, GENDER (sexe), TARGET H.R. (FC cible)** et **TORQUE/RESISTANCE LEVEL (niveau couple/résistance) dans chaque intervalle de temps**)
DOWN	Appuyez sur **DOWN** (bas) pour diminuer la valeur de la fonction du programme (**PROGRAM, TIME (durée), HEIGHT (taille), WEIGHT (poids), DISTANCE, CALORIES, AGE, GENDER (sexe), TARGET H.R. (FC cible)** et **TORQUE/RESISTANCE (niveau couple/résistance) dans chaque intervalle de temps**)

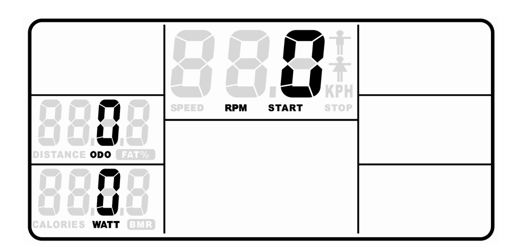
UTILISATION DE LA CONSOLE : LES BOUTONS

Boutons de la console

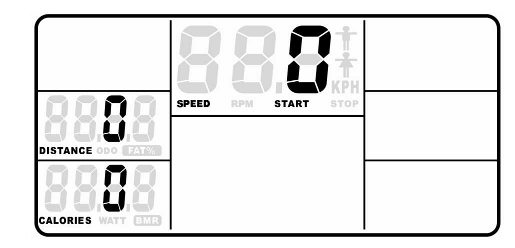
MODE



Pendant une séance d'entraînement (après pression sur **START/PAUSE**), l'utilisateur peut appuyer sur **MODE** pour sélectionner **SPEED** (vitesse), **DISTANCE** et **CALORIES**, ou **RPM**, **ODO (compteur)** et **WATT**



RPM, **ODO**, **WATT** s'affichent simultanément

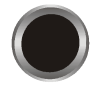


SPEED, **DISTANCE**, **CAL.** s'affichent simultanément

Informations sur **DISTANCE** et **ODO (compteur)** :

- **DISTANCE :**
  a. Cette fonction mesure la distance totale de 0 à 999 km/Miles.
  b. Le décompte de **DISTANCE** commence une fois que vous avez appuyé sur **START/PAUSE**. Appuyez à nouveau sur **START/PAUSE** pour mettre en pause toutes les fonctions, y compris la valeur de **DISTANCE** pendant votre programme d'exercice.
  c. Appuyez à nouveau sur **START/PAUSE** pour reprendre le programme et la valeur de **DISTANCE** est à nouveau décomptée jusqu'à la fin du programme.
  d. La console s'éteint automatiquement après 4 minutes d'inactivité. Le décompte de la valeur **DISTANCE** reprend à zéro lorsque vous activez la console en pédalant ou en appuyant sur appuyant sur une touche quelconque.
- **ODO (COMPTEUR):** Les fonction **ODO** et **DISTANCE** sont similaires et calculent la distance totale parcourue par l'appareil pendant l'entraînement. S'il est nécessaire de remettre à zéro la valeur de la distance pour la fonction **ODO**,appuyez simultanément sur **UP**, **MODE**, **DOWN** et **ENTER** pour étalonner automatique le moteur et remettre la valeur de**ODO**

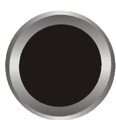






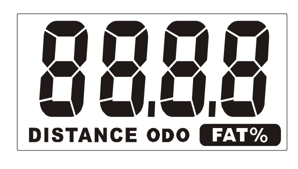
UTILISATION DE LA CONSOLE : LES BOUTONS

Boutons de la console

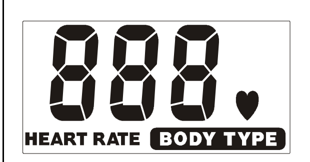
 	a. Le bouton **PULSE RECOVERY** (récupération du pouls) mesure la vitesse à laquelle vous revenez à une fréquence cardiaque de repos après l'exercice physique. Vous pouvez utiliser ce bouton pour mesurer vos progrès au cours de votre remise en forme. b. La console mesure votre pouls pendant 60 secondes et calcule une valeur **HEART RATE RECOVERY** (récupération de la fréquence cardiaque) allant de F1.0, la meilleure récupération, à F6.0, la moins bonne. (pour référence uniquement) c. Ce résultat n'est à utiliser que comme outil de comparaison entre séances. Il est recommandé de l'utiliser juste après tous les exercices d'aérobic. Arrêter l'exercice avant le démarrage de cette fonction. d. Votre pouls s'affiche approximativement quelques secondes après l'apparition du symbole en forme de coeur “♥” **NOTE :** Si vous ne tenez pas correctement les **CAPTEURS DE FRÉQUENCE CARDIAQUE** des deux mains, la valeur **HEART RATE** (fréquence cardiaque) sur la console reste à zéro, et l'écran principal indique “F6.0” lorsque le décompte de la console atteint zéro, ce qui indique que les **CAPTEURS DE FRÉQUENCE CARDIAQUE** sont incapables de récupérer les signaux. Appuyez sur n'importe quelle touche pour arrêter le long bip, puis Appuyez à nouveau sur le bouton **PULSE RECOVERY** en vous assurant cette fois de tenir correctement les **CAPTEURS DE FRÉQUENCE CARDIAQUE** des deux mains.

UTILISATION DE LA CONSOLE : FONCTIONS DE LA CONSOLE

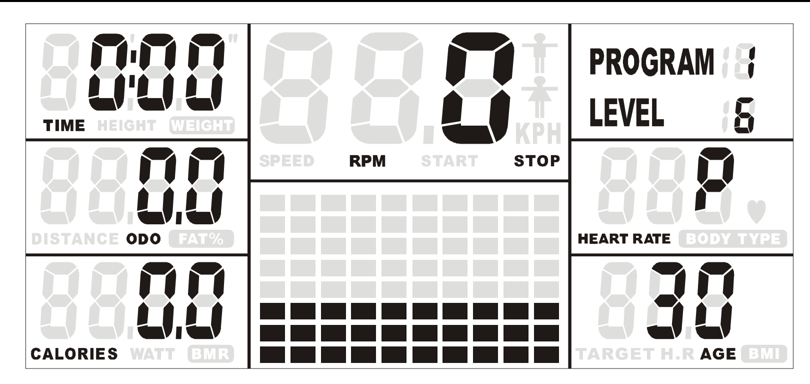
Fonctions de la console

PROGRAM 18 LEVEL 18	**PROGRAM :** ● La console inclut 16 programmes préprogrammés ● Affiche les programmes à sélectionner lors de la phase de réglage, de P1 à P16 ● Affiche le programme sélectionné pendant l'exercice **LEVEL (niveau) :** ● Affiche le niveau couple/résistance du programme en cours, les niveaux allant de 1 à 16 avec une incrémentation de 1 niveau.
	**TIME : (temps)** ● Chronomètre : si vous n'avez pas sélectionné de durée, **TIME** indique le temps de 0:00 à un maximum 99:59 minutes ● Compte à rebours : si vous avez indiqué une durée cible, la console décompte le temps de cette cible à 0:00 **HEIGHT (TAILLE) :** ● Étendue de l'affichage : 110 à 250 cm ; incrémentation de 0,5 cm / 3'08'' à 8' 00''; incrémentation de 1 pouce ; **l'usage du produit n'est pas recommandé pour les enfants.** **WEIGHT (POIDS) :** ● Étendue de l'affichage : 10 à 200 KG ; incrémentation de 0,2 kg/ 23 à 440 lb ; incrémentation de 0,5 lb ; **l'usage du produit n'est pas recommandé pour les enfants.**
	**DISTANCE :** ● Compteur progressif : si vous n'avez pas sélectionné de distance, cette fonction mesure la distance de 0:00 à 999 km/miles ● Compteur dégressif : si vous avez indiqué une distance cible, la console décompte la distance de cette cible à 0 ● Pendant une séance d'entraînement (après pression sur **START/PAUSE**), l'utilisateur peut appuyer sur **MODE** pour sélectionner **DISTANCE**, ou **ODO (compteur)**
	**ODO :** ● Les fonctions **ODO** et **DISTANCE** sont similaires et calculent la distance totale parcourue par l'appareil pendant l'entraînement. **DIFFÉRENCE ENTRE LA REMISE À ZÉRO DE DISTANCE & ODO :** ● **REMISE À ZÉRO DE DISTANCE** : La console s'éteint automatiquement après 4 minutes d'inactivité. Le décompte de la valeur **DISTANCE** reprend à zéro lorsque vous activez la console en pédalant ou en appuyant sur une touche quelconque.  ● **REMISE À ZÉRO DE LA FONCTION ODO**: Pour remettre à zéro la valeur de la distance pour la fonction **ODO** appuyez simultanément sur **UP**, **MODE**, **DOWN** et **ENTER** pour étalonner automatique le moteur et remettre la valeur de **ODO** à zéro **FAT%:(pourcentage de graisse)** ● Lors du **TEST DE GRAISSE CORPORELLE**, indique le pourcentage de graisse corporelle dans le **PROGRAMME GRAISSE CORPORELLE (BODY FAT) (P8)** ● Votre pourcentage de graisse corporelle correspond tout simplement au pourcentage de graisse contenu dans votre corps.

UTILISATION DE LA CONSOLE : FONCTIONS DE LA CONSOLE

	CALORIES : ● Compteur progressif : si vous n'avez pas sélectionné de valeur cible pour les calories, cette fonction mesure la quantité totale de calories brûlées par votre corps pendant l'exercice ● Compteur dégressif : si vous avez indiqué une valeur de préférence pour le nombre de calories, la console décompte de la valeur cible à 0 **BMR : (métabolisme basal)** ● Lors du **TEST DE GRAISSE CORPORELLE**, indique la valeur du **BMR** dans le **PROGRAMME GRAISSE CORPORELLE (BODY FAT) (P8)** ● Le **BMR (métabolisme basal)** est le taux auquel le corps au repos brûle des calories pour maintenir des fonctions corporelles normales. **WATT:** ● Affiche la valeur courante de la puissance en Watt pendant l'exercice
	TARGET H.R.: (fréquence cardiaque cible) ● Étendue de l'affichage : 60 à 220 BPM (battements par minute) ; incrémentation de 1 BPM **AGE :** ● Étendue de l'affichage : 10 à 99 ans; incrémentation de 1 an **NOTE** : **Bien que la console accepte un âge à partir de 10 ans, l'usage du produit n'est pas recommandé pour les enfants.** **BMI : (IMC)** ● Lors du **TEST DE GRAISSE CORPORELLE**, indique la valeur de votre **IMC** (BMI) dans le **PROGRAMME GRAISSE CORPORELLE (BODY FAT) (P8)** ● **L'IMC (Indice de masse corporelle) :** est une formule calculée à l'aide de la taille et du poids. La valeur de votre IMC permet de déterminer si vous avez un déficit pondéral, un poids normal, si vous êtes en surpoids ou souffrez d'obésité
	**HEART RATE: (fréquence cardiaque)** ● Vous devez placer vos deux mains sur les **Capteurs de pouls** du **Guidon**. Votre pouls s'affiche approximativement quelques secondes après l'apparition du symbole en forme de coeur "♥" ● Si vous ne placez pas correctement vos mains, la console éteint le circuit de détection du pouls après quelques secondes sans rien détecter. Placez correctement vos mains sur les Capteurs de pouls et l'affichage du pouls réapparait. **BODY TYPE (type corporel) :** ● Lors du **TEST DE GRAISSE CORPORELLE**, indique la valeur du **TYPE CORPOREL** dans le **PROGRAMME GRAISSE CORPORELLE (BODY FAT) (P8)**

UTILISATION DE LA CONSOLE : PROGRAMME MANUEL (P1)



1 Information préliminaire : appuyez sur n'importe quel bouton de la console ou commencez à pédaler pour allumer la console.

a. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est correctement branché dans la prise électrique.

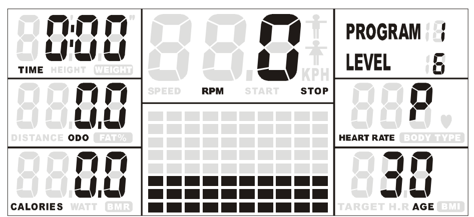
b. La console s'éteint automatiquement après 4 minutes d'inactivité.

c. Appuyez sur n'importe quel bouton de la console ou commencez à pédaler pour allumer la console. Après quelques minutes la console s'allume en faisant entendre un court bip qui indique que la console est prête à l'usage.

2 Information préliminaire : le bouton "HOLD TO RESET" (appuyez pour r.a.z.) est un moyen pratique de remettre la console à zéro et entrer en statut ALLUMÉ



Maintenez le bouton **START/PAUSE** enfoncé pendant quelques secondes; toutes les données sont remises à zéro et la console revient au statut **ALLUMÉ**



Statut allumé

3 Fonctionnement normal du PROGRAMME MANUEL (P1)

A. ENTRER EN PROGRAMME MANUEL (P1)

Bouton **ENTER**:
Quand la console est allumée, le programme manuel (P1) est sélectionné, appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer et entrer dans le **PROGRAMME MANUEL (P1)**

or

a. Bouton **START/PAUSE** :
Si vous avez sélectionné un autre programme (P2 àP16), appuyez sur le bouton **START/PAUSE** pour mettre en pause le programme en cours.

b. Bouton **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) :
Appuyez sur les boutons **UP** ou **DOWN** pour sélectionner le **PROGRAMME MANUEL (P1)**

c. Bouton **ENTER** :
Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer et entrer dans le **PROGRAMME MANUEL (P1).**

UTILISATION DE LA CONSOLE : PROGRAMME MANUEL (P1)

B. CHOISIR LES VALEURS TIME (TEMPS) ET DISTANCE DÉSIRÉES

Pour éviter que la sélection des valeurs TIME et DISTANCE dans le même programme soit une source de confusion pour l'utilisateur, l'utilisateur peut sélectionner seulement TIME ou DISTANCE dans le même programme, un à la fois

Si vous souhaitez sélectionner la valeur TIME et non DISTANCE :

Bouton **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) :



a. Lorsque vous avez appuyé sur le bouton **ENTER** pour entrer dans le **PROGRAMME MANUEL (P1)**, le mode de la fonction **TIME** apparaît et la valeur “0:00” clignote sur l'affichage.

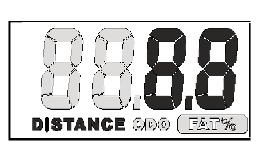
b. Utilisez les boutons **UP** ou **DOWN** pour obtenir la valeur désirée de **TIME (1:00 TO 99:00; INCREMENTATION DE 1 MINUTE).**

NOTE sur la fonction TIME :

- Chronomètre : si vous n'avez pas sélectionné de durée, **TIME** indique le temps de 0:00 à un maximum 99:59 minutes.
- Compte à rebours : si vous avez indiqué une durée cible, la console décompte le temps de cette cible à 0:00.

Si vous souhaitez sélectionner la valeur DISTANCE et non TIME :

Boutons **ENTER** puis **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) :



a. Lorsque vous avez appuyé sur le bouton **ENTER** pour entrer dans le **PROGRAMME MANUEL (P1)**, le mode de la fonction **TIME** apparaît et la valeur “0:00” clignote sur l'affichage.

b. Appuyez à nouveau sur le bouton **ENTER ;** le mode de la fonction **DISTANCE** apparaît et la valeur “0:00” clignote sur l'affichage.

c. Utilisez les boutons **UP** ou **DOWN** pour obtenir la valeur désirée de **DISTANCE (1À 999KM/MILES ; INCRÉMENTATION DE 1 km/MILE).**

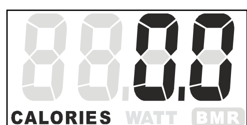
NOTE sur la fonction DISTANCE :

- Compteur progressif : si vous n'avez pas sélectionné de distance, cette fonction mesure la distance de 0:00 à 999 km/miles.
- Compteur dégressif ; si vous avez indiqué une distance cible, la console décompte la distance de cette cible jusqu'à 0.

UTILISATION DE LA CONSOLE : PROGRAMME MANUEL (P1)

C. RÉGLER LA VALEUR CALORIES SOUHAITÉE et l'AGE

1. Boutons **ENTER** puis **UP** (haut) ou **DOWN**(bas) :



a. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer la valeur de **TIME** ou **DISTANCE** et passer au mode de réglage des **CALORIES**

c. Utilisez les boutons **UP** ou **DOWN** pour obtenir la valeur désirée de **CALORIES (10 à 9990 KCAL ; INCRÉMENTATION DE 10 KCAL)**

NOTE sur les CALORIES :

- Compteur progressif : si vous n'avez pas sélectionné de valeur cible pour les calories, cette fonction mesure la quantité totale de calories brûlées par votre corps pendant l'exercice.
- Compteur dégressif : si vous avez indiqué une valeur de préférence pour le nombre de calories, la console décompte de la valeur choisie à 0.

2. Boutons **ENTER** puis **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) :



a. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer la valeur de **CALORIES** et passer au mode de réglage de l'**AGE.**

b. Utilisez les boutons **UP** ou **DOWN** pour régler votre **AGE (10 À 99 ANS ; INCRÉMENTATION DE 1 AN).**

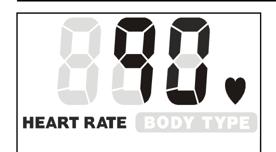
NOTE sur l'AGE :

NOTE : Bien que la console accepte un âge à partir de 10 ans, l'usage du produit n'est pas recommandé pour les enfants.

D. COMMENCER L'EXERCICE

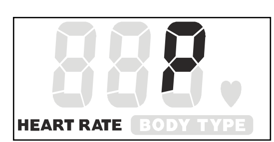
Bouton **START/ PAUSE** : appuyez sur le bouton **START/ PAUSE** pour commencer l'exercice. Le mot “**START**” apparaît sur l'écran.

E. PENDANT VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT, SURVEILLEZ TOUJOURS VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE



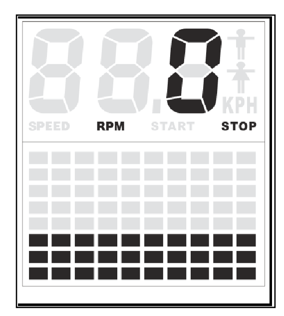
NOTE sur la FRÉQUENCE CARDIAQUE :

- Vous devez placer les deux mains sur les **Capteurs de pouls** situées sur le **Guidon**. Votre pouls s'affiche approximativement quelques secondes après l'apparition du symbole en forme de cœur “♥”
- Si vous ne placez pas correctement vos mains, la console éteint le circuit de détection du pouls après quelques secondes sans rien détecter. La console affiche alors le message d'erreur “P”. Placez correctement vos mains sur les **Capteurs de pouls** et l'affichage du pouls réapparait.



INSTRUCTIONS D'UTILISATION DE LA CONSOLEPROGRAMME MANUEL (P1)

F. PENDANT LES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT, LE NIVEAU COUPLE/RÉSISTANCE PEUT ÊTRE FACILEMENT MODIFIÉ À TOUT MOMENT



Bouton **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) : Vous pouvez modifier le niveau couple/tension (niveau 1 à 16) à tout moment pendant l'entraînement en appuyant sur le bouton **UP** ou **DOWN**

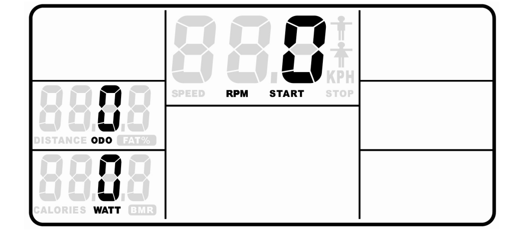
G. NE PERDEZ JAMAIS DE VUE VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE PENDANT VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT – C'EST UN MOYEN SIMPLE DE RENFORCER VOTRE CONDITION CARDIOVASCULAIRE

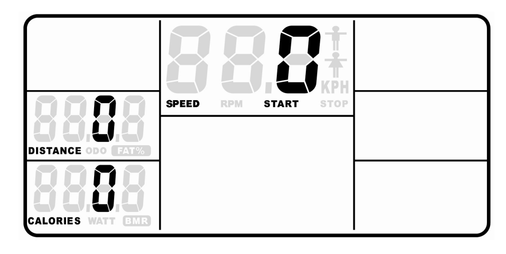


- Afin d'améliorer votre condition cardiovasculaire, lorsque vous entrez votre âge en mode réglage, la console calcule automatiquement pour vous votre **FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE** (TARGET HR)
- Votre **FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE** est calculée en prenant 85 % de votre fréquence cardiaque maximum. Par exemple, pour un utilisateur âgé de 30 ans, la fréquence cardiaque maximum est de 161 = (220-30) x 85 %
- La console surveille votre pouls et le compare avec la **FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE**. La valeur de la **FRÉQUENCE CARDIAQUE** clignote de façon continue pour vous indiquer qu'il faut ralentir ou diminuer le niveau couple/résistance si votre pouls dépasse la **FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE**

H. COMMENT SURVEILLER LES VALEURS DE SPEED (vitesse), DISTANCE, CALORIES, RPM (tr/min), ODO (compteur) et WATT (puissance) PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Pendant une séance d'entraînement (après pression sur **START/PAUSE**), l'utilisateur peut appuyer sur **MODE** pour sélectionner **SPEED** (vitesse), **DISTANCE** et **CALORIES**, ou **RPM**, **ODO (compteur)** et **WATT**

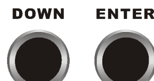




RPM, **ODO**, **WATT** s'affichent simultanément

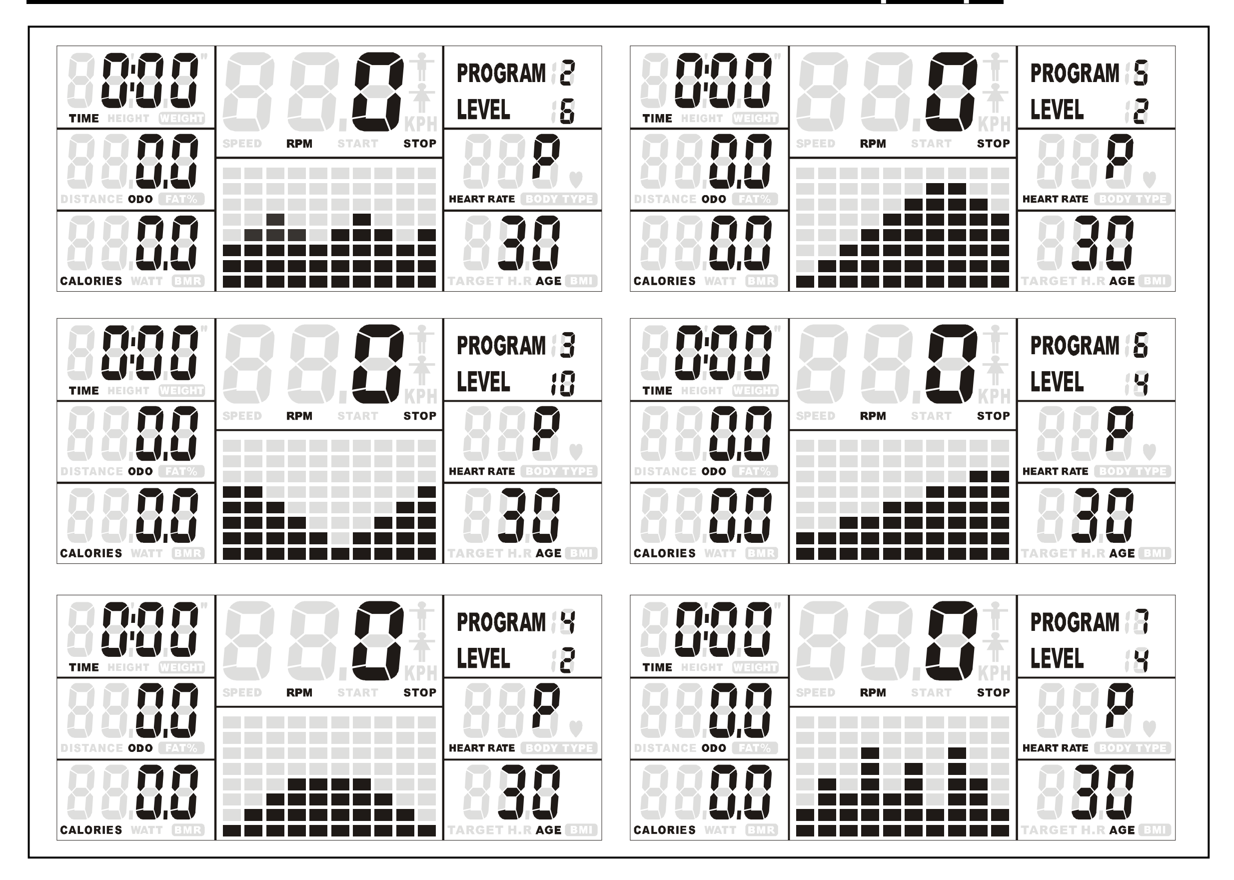
SPEED, **DISTANCE, CAL.** s'affichent simultanément

À propos de la fonction ODO (compteur) :cette fonction est similaire à la fonction distance **DISTANCE**, et calcule la distance totale parcourue par l'appareil pendant l'entraînement.. S'il est nécessaire de remettre à zéro la valeur de la distance pour la fonction **ODO**, appuyez simultanément sur **UP**, **MODE, DOWN** et **ENTER** pour étalonner automatique le moteur et remettre la valeur de **ODO** à zéro.





UTILISATION DE LA CONSOLE : PROGRAMMES p2 à p7



1 Information préliminaire : appuyez sur n'importe quel bouton de la console ou commencez à pédaler pour allumer la console

a. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est correctement branché dans la prise électrique.

b. La console s'éteint automatiquement après 4 minutes d'inactivité.

c. Appuyez sur n'importe quel bouton de la console ou commencez à pédaler pour allumer la console. Après quelques minutes, la console s'allume en faisant entendre un court bip qui indique que la console est prête à l'usage.

2 Information préliminaire : le bouton "HOLD TO RESET" (appuyez pour r.a.z.) est un moyen pratique de remettre la console à zéro et entrer en statut ALLUMÉ

START / PAUSE



HOLD TO RESET

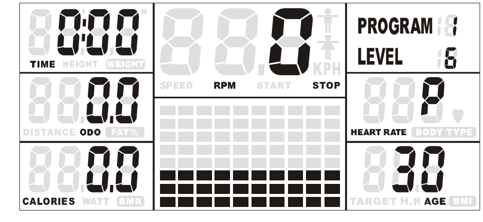
Maintenez le bouton **START/PAUSE** pendant quelconques secondes; toutes les données sont remises à zéro et la console reviens au statut **ALLUMÉ**

Maintenez le bouton **START/PAUSE** pendant quelconques secondes; toutes les données sont remises à zéro et la console revient au statut **ALLUMÉ**

START / PAUSE



HOLD TO RESET



Statut Allumé

UTILISATION DE LA CONSOLE : PROGRAMMES p2 à p7

3 Fonctionnement normal des PROGRAMMES (P2 ÀP7)

A. ENTRER DANS LE PROGRAMME CHOISI (P2 ÀP7)

a. Bouton **START/PAUSE**:
Si vous avez sélectionné un autre programme (P1 ou P8 à P16), appuyez sur le bouton **START/PAUSE** pour mettre en pause le programme cours

b. Bouton **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) :
Appuyez sur le bouton **UP** ou **DOWN** pour sélectionner le programme**(P2 à P7)**

c. Bouton **ENTER** :
Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer et entrer dans le **programme choisi (P2 à P7)**

B. CHOISIR LES VALEURS TIME (TEMPS) ET DISTANCE DÉSIRÉES

Pour éviter que la sélection des valeurs TIME et DISTANCE dans le même programme soit une source de confusion pour l'utilisateur, l'utilisateur peut sélectionner seulement TIME ou DISTANCE dans le même programme, un à la fois.

Si vous souhaitez sélectionner la valeur TIME et non DISTANCE :

Bouton **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) :



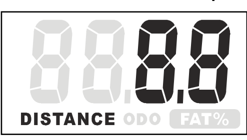
a. Lorsque vous avez appuyé sur le bouton **ENTER** pour entrer dans le programme choisi **(P2 à P7)**, la fonction **TIME** apparaît et la valeur “0:00” clignote sur l'affichage.
b. Utilisez les boutons **UP** ou **DOWN** pour obtenir la valeur désirée de **TIME (1:00 TO 99:00; INCREMENTATION DE 1 MINUTE)**

NOTE sur la fonction TIME :

- Chronomètre : si vous n'avez pas sélectionné de durée, **TIME** indique le temps de 0:00 à un maximum 99:59 minutes
- Compte à rebours : si vous avez indiqué une durée cible, la console décompte le temps de cette cible à 0:00

Si vous souhaitez sélectionner la valeur DISTANCE et non TIME :

Boutons **ENTER** puis **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) :



a. Lorsque vous avez appuyé sur le bouton **ENTER** pour entrer dans le programme choisi **(P2 à P7)**, la fonction **TIME** apparaît et la valeur “0:00” clignote sur l'affichage.
b. Appuyez à nouveau sur le bouton **ENTER** ; le mode de la fonction **DISTANCE** apparaît et la valeur “0:00” clignote sur l'affichage.
c. Utilisez les boutons **UP** ou **DOWN** pour obtenir la valeur désirée de **DISTANCE (1À 999KM/MILES ; INCRÉMENTATION DE 1 km/MILE)**

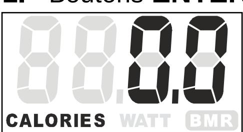
NOTE sur la fonction DISTANCE:

- Compteur progressif : si vous n'avez pas sélectionné de distance, cette fonction mesure la distance de 0:00 à 999 km/miles
- Compteur dégressif : si vous avez indiqué une distance cible, la console décompte la distance de cette cible jusqu'à 0

UTILISATION DE LA CONSOLE : PROGRAMMES p2 à p7

C. RÉGLER LA VALEUR CALORIES SOUHAITÉE et l'AGE

1. Boutons **ENTER** puis **UP** (haut) ou **DOWN**(bas) :



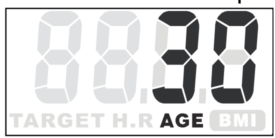
a. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer la valeur de **TIME** ou **DISTANCE** et passer au mode de réglage des **CALORIES.**

b. Utilisez les boutons **UP** ou **DOWN** pour obtenir la valeur désirée de **CALORIES (10 à 9990 KCAL ; INCRÉMENTATION DE 10 KCAL)**

NOTE sur les CALORIES :

- Compteur progressif : si vous n'avez pas sélectionné de valeur cible pour les calories, cette fonction mesure la quantité totale de calories brûlées par votre corps pendant l'exercice.
- Compteur dégressif : si vous avez indiqué une valeur de préférence pour le nombre de calories, la console décompte de la valeur choisie à 0.

2. Boutons **ENTER** puis **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) :



a. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer la valeur de **CALORIES** et passer au mode de réglage de l'**AGE**

b. Utilisez les boutons **UP** ou **DOWN** pour régler votre **AGE (10 À 99 ANS ; INCRÉMENTATION DE 1 AN).**

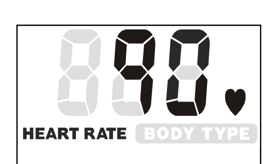
NOTE sur l'AGE :

NOTE : Bien que la console accepte un âge à partir de 10 ans, l'usage du produit n'est pas recommandé pour les enfants.

D. COMMENCER L'EXERCICE

Bouton **START/ PAUSE** : appuyez sur le bouton **START/ PAUSE** pour commencer l'exercice. Le mot "**START**" apparaît sur l'écran.

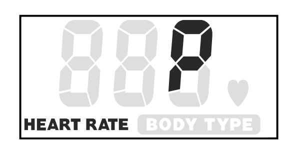
E. PENDANT VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT, SURVEILLEZ TOUJOURS VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE



NOTE sur la FRÉQUENCE CARDIAQUE :

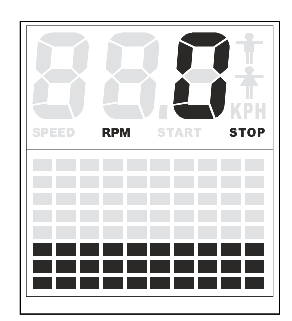
- Vous devez placer les deux mains sur les **Capteurs de pouls** situées sur le **Guidon**. Votre pouls s'affiche approximativement quelques secondes après l'apparition du symbole en forme de coeur "♥"

- Si vous ne placez pas correctement vos mains, la console éteint le circuit de détection du pouls après quelques secondes sans rien détecter. La console affiche alors le message d'erreur "P". Placez correctement vos mains sur les Capteurs **de pouls** et l'affichage du pouls réapparait.



UTILISATION DE LA CONSOLE : PROGRAMMES p2 à p7

F. PENDANT LES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT, LE NIVEAU COUPLE/RÉSISTANCE PEUT ÊTRE FACILEMENT MODIFIÉ À TOUT MOMENT



Bouton **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) : Vous pouvez modifier le niveau couple/tension (niveau 1 à 16) à tout moment pendant l'entraînement en appuyant sur le bouton **UP** ou **DOWN**

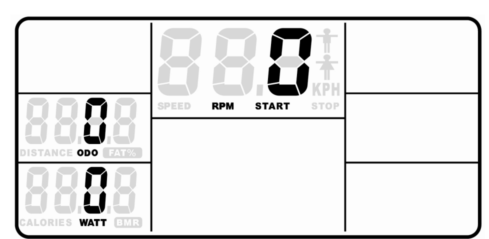
G. NE PERDEZ JAMAIS DE VUE VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE PENDANT VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT – C'EST UN MOYEN SIMPLE DE RENFORCER VOTRE CONDITION CARDIOVASCULAIRE



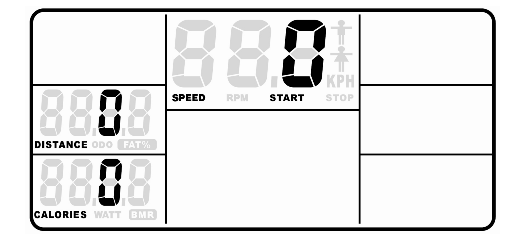
- Afin d'améliorer votre condition cardiovasculaire, lorsque vous entrez votre âge en mode réglage, la console calcule automatiquement pour vous votre **FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE** (TARGET HR)
- Votre **FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE** est calculée en prenant 85 % de votre fréquence cardiaque maximum. Par exemple, pour un utilisateur âgé de 30 ans, la fréquence cardiaque cible est de 161 = (220-30) x 85 %
- La console surveille votre pouls et le compare avec la **FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE**. La valeur de la **FRÉQUENCE CARDIAQUE** clignote de façon continue pour vous indiquer qu'il faut ralentir ou diminuer le niveau couple/résistance si votre pouls dépasse la **FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE**

H. COMMENT SURVEILLER LES VALEURS DE SPEED (vitesse), DISTANCE, CALORIES, RPM (tr/min), ODO (compteur) et WATT (puissance) PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Pendant une séance d'entraînement (après pression sur **START/PAUSE**), l'utilisateur peut appuyer sur **MODE** pour sélectionner **SPEED**(vitesse), **DISTANCE** et **CALORIES**, ou **RPM**, **ODO (compteur)** et **WATT**

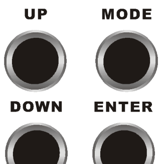


RPM, **ODO**, **WATT** s'affichent simultanément

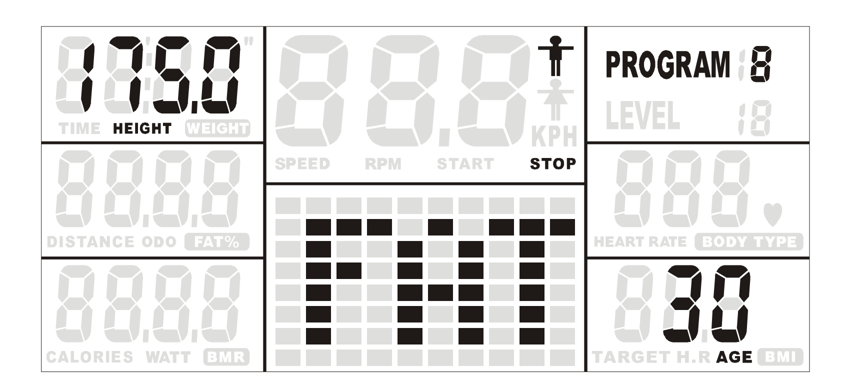


SPEED, **DISTANCE, CAL.** s'affichent simultanément

À propos de la fonction ODO (compteur) :cette fonction est similaire à la fonction distance **DISTANCE**, et calcule la distance totale parcourue par l'appareil pendant l'entraînement.. S'il est nécessaire de remettre à zéro la valeur de la distance pour la fonction **ODO**, appuyez simultanément sur **UP**, **MODE**, **DOWN** et **ENTER** pour étalonner automatique le moteur et remettre la valeur de **ODO** à zéro.



UTILISATION DE LA CONSOLE : PROGRAMME GRAISSE CORPORELLE (P8)



1 Information préliminaire : appuyez sur n'importe quel bouton de la console ou commencez à pédaler pour allumer la console

a. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est correctement branché dans la prise électrique

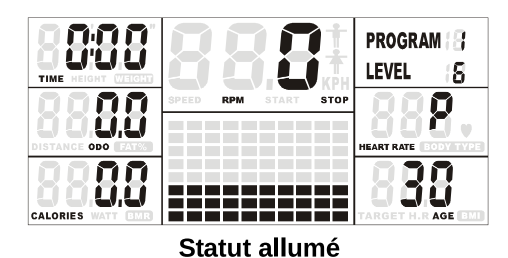
b. La console s'éteint automatiquement après 4 minutes d'inactivité.

c. Appuyez sur n'importe quel bouton de la console ou commencez à pédaler pour allumer la console. Après quelques minutes la console s'allume en faisant entendre un court bip qui indique que la console est prête à l'usage.

2 Information préliminaire : le bouton "HOLD TO RESET" (appuyez pour r.a.z.) est un moyen pratique de remettre la console à zéro et entrer en statut ALLUMÉ



Maintenez le bouton **START/PAUSE** pendant quelques secondes ; toutes les données sont remises à zéro et la console revient au statut **ALLUMÉ**



Statut allumé

3 Sélection et fonctionnement normaux du PROGRAMME GRAISSE CORPORELLE (P8)

A. ENTRER DANS LE PROGRAMME GRAISSE CORPORELLE (P8)

a. Bouton **START/PAUSE**:
Si vous avec sélectionné un autre programme (P1 à P7, P9 à P16), appuyez sur le bouton **START/PAUSE** pour mettre en pause le programme cours

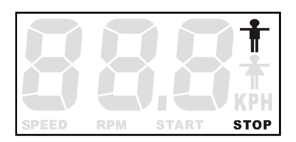
b. Bouton **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) :
Appuyez sur les boutons **UP** ou **DOWN** pour sélectionner le **PROGRAMME GRAISSE CORPORELLE (P8)**

c. Bouton **ENTER** :
Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer et entrer dans le **PROGRAMME GRAISSE CORPORELLE (P8)**

UTILISATION DE LA CONSOLE : PROGRAMME GRAISSE CORPORELLE (P8)

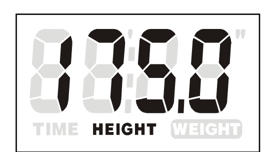
B. RÉGLAGE DES INFORMATIONS PERSONNELLES (SEXE, TAILLE et AGE)

1. Bouton **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) :



Après avoir appuyé sur le bouton **ENTER** vous entrez en mode **SEXE** et le symbole "".s'affiche en clignotant. Utilisez les boutons **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) pour sélectionner votre **SEXE**

2. Boutons **ENTER** puis **UP** (haut) ou **DOWN**(bas) :



a. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer votre **SEXE** et passer au mode de réglage de la valeur **HEIGHT** (taille)

b. Utilisez les boutons **UP** ou **DOWN** pour indiquer votre **TAILLE (110 À 250 CM; INCREMENTATION DE 0,5 CM/ 3'08'' À 8' 00'';** INCREMENTATION **DE 1 POUCE)**

NOTE sur la TAILLE :

NOTE: L'usage du produit n'est pas recommandé pour les enfants.

3. Boutons **ENTER** puis **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) :



a. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer votre **TAILLE** et passer au mode de réglage de la valeur

WEIGHT (poids)

b. Utilisez les boutons **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) pour indiquer votre **POIDS (10 À 200 KG; INCREMENTATION DE 0,2 KG / 23 À 440 LB; INCREMENTATIONS DE 0,5 LB)**

NOTE sur le POIDS :

NOTE: L'usage du produit n'est pas recommandé pour les enfants.

4. Boutons **ENTER** puis **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) :



a. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer votre **POIDS** et passer au mode de réglage de l'**AGE**

b. Utilisez les boutons **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) pour régler votre **AGE (10 À 99 ANS, INCRÉMENTATION DE 1 AN)**

NOTE sur l'AGE:

NOTE: Bien que la console accepte un âge à partir de 10 ans, l'usage du produit n'est pas recommandé pour les enfants.

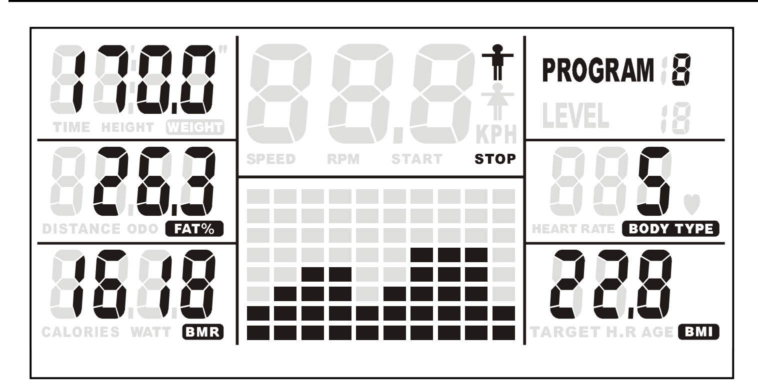
C. LANCER LE TEST DE GRAISSE CORPORELLE

Bouton **START/ PAUSE** : appuyez sur le bouton **START/ PAUSE** pour lancer le test de graisse corporelle. Le test prend environ 10 secondes.

Veuillez consulter la page suivante pour l'interprétation du résultat.

UTILISATION DE LA CONSOLE : PROGRAMME GRAISSE CORPORELLE (P8)

D.INFORMATIONS SUR LES RÉSULTATS DU TEST DE GRAISSE CORPORELLE



L'illustration ci-contre est un simple exemple destiné à vous montrer à quoi ressemble le résultat. Celui-ci varie en fonction de chaque personne et de l'état de santé actuel de l'utilisateur.

1. BMI (INDICE DE MASSE CORPORELLE):

L'indice de masse corporelle IMC est une formule calculée à partir du poids et de la taille utilisée par les professionnels de santé et les spécialistes du poids du monde entier pour évaluer le statut pondéral d'une personne en mesurant son taux de graisse. Cet indice de masse corporelle vous permet de vous situer dans le tableau ci-dessous :

RÉSULTAT	Valeur de l'IMC
Poids insuffisant	En dessous de 20 (19 pour les femmes)
Poids normal	Entre 20 et 24,99
Surpoids	Entre 25 et 29,9
Obésité modérée	Entre 30 et 34,99
Obésité sévère	Entre 35 et 39,99
Obésité morbide	40 et au delà

L'interprétation de l'IMC varie légèrement selon le sexe. Le tableau ci-contre résume le statut pondéral en fonction de l'IMC

2. MB (Métabolisme basal) :

Le métabolisme basal est le taux auquel le corps au repos brûle des calories pour maintenir des fonctions corporelles normales. C'est le facteur le plus important pour déterminer le métabolisme général et la quantité de calories nécessaires pour maintenir, diminuer ou augmenter le poids.

Pour perdre du poids, vous devez essayer de consommer une quantité de calories inférieure à vos besoins minimaux. Mais vous ne devez pas uniquement vous préoccuper des calories pour perdre du poids. Il est également essentiel de faire de l'exercice.

3. POURCENTAGE DE GRAISSE CORPORELLE (FAT%) :

Votre pourcentage de graisse corporelle correspond tout simplement au pourcentage de graisse contenu dans votre corps. Si vous pesez 75 kg avec 10 % de graisse corporelle, cela signifie que votre corps est constitué de 7,5 kg de graisse et 67,5 kg de poids maigre — os, muscles, tissus organique, sang, etc.

UTILISATION DE LA CONSOLE : PROGRAMME GRAISSE CORPORELLE (P8)

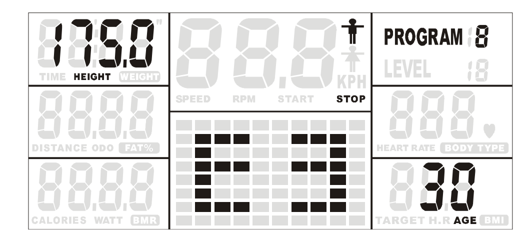
D. RÉSULTAT DU TEST DE GRAISSE CORPORELLE

4. BODY TYPE (type corporel) :

Consultez la liste ci-dessous pour déterminer votre type corporel :

Type 1	5 % à 9 % (% de graisse)	Poids insuffisant	**Type 2**	10 % à 14 % (% de graisse)	Mince catégorie 1
Type 3	15 % à 19 % (% de graisse)	Mince catégorie 2	**Type 4**	20 % à 24 % (% de graisse)	Mince catégorie 3
Type 5	25 % à 29 % (% de graisse)	Standard	**Type 6**	30 % à 34 % (% de graisse)	Surpoids
Type 7	35 % à 39 % (% de graisse)	Obésité modérée	**Type 8**	40 % à 44 % (% de graisse)	Obésité sévère
Type 9	45 % à 50 % (% de graisse)	Obésité morbide			

1. INFORMATION SUR LES ERREURS :



Si vous ne placez pas vos mains correctement sur les **Capteurs de pouls**, les **Capteurs de pouls** ne pourront capter aucun signal. La console affiche alors le message d'erreur “E3”. Pour réessayer, assurez-vous de placer vos mains correctement sur les **Capteurs de pouls**

UTILISATION DE LA CONSOLE : PROGRAMMES CFC (P9 ~ P12)(CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE)

FCC

60% CFC

75% CFC.

85% CFC.

1 Information préliminaire : appuyez sur n'importe quel bouton de la console ou commencez à pédaler pour allumer la console

a. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est correctement branché dans la prise électrique.

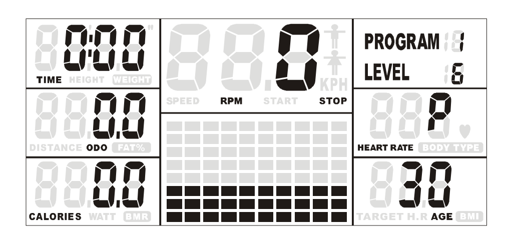
b. La console s'éteint automatiquement après 4 minutes d'inactivité.

c. Appuyez sur n'importe quel bouton de la console ou commencez à pédaler pour allumer la console. Après quelques minutes la console s'allume en faisant entendre un court bip qui indique que la console est prête à l'usage.

2 Information préliminaire : le bouton "HOLD TO RESET" (appuyez pour r.a.z.) est un moyen pratique de remettre la console à zéro et entrer en statut ALLUMÉ



Maintenez le bouton **START/PAUSE** pendant quelques secondes; toutes les données sont remises à zéro et la console revient au statut **ALLUMÉ**



Statut Allumé

3 Fonctionnement normal des programmes CFC (contrôle de la fréquence cardiaque). (P9 àP12)

A. ENTRER DANS LES PROGRAMMES CFC (P9 àP12)

a. Bouton **START/PAUSE**:

Si vous avec sélectionné un autre programme (P1 à P8 ou P13 à P16), appuyez sur le bouton **START/PAUSE** pour mettre en pause le programme cours

b. Bouton **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) :

Appuyez sur le bouton **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) pour sélectionner un programme **CFC. (P9 à P12)**

c. Bouton **ENTER** :

Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer et entrer dans un programme **CFC (P9 à P12)**

UTILISATION DE LA CONSOLE : PROGRAMMES CFC (P9 ~ P12)(CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE)

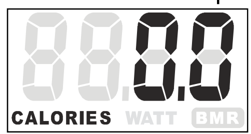
B. CHOISIR LES VALEURS TIME (TEMPS) ET DISTANCE DÉSIRÉES

Pour éviter que la sélection des valeurs TIME et DISTANCE dans le même programme soit une source de confusion pour l'utilisateur, l'utilisateur peut sélectionner seulement TIME ou DISTANCE dans le même programme, un à la fois

Si vous souhaitez sélectionner la valeur TIME et non DISTANCE : Bouton **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) :  c. Lorsque vous avez appuyé sur le bouton **ENTER** pour entrer dans le programme choisi **(P2 à P7)**, la fonction **TIME** apparaît et la valeur “0:00” clignote sur l'affichage. d. Utilisez les boutons **UP** ou **DOWN** pour obtenir la valeur désirée de **TIME (1:00 TO 99:00; INCREMENTATION DE 1 MINUTE)** **NOTE sur la fonction TIME :** ● Chronomètre : si vous n'avez pas sélectionné de durée, **TIME** indique le temps de 0:00 à un maximum 99:59 minutes ● Compte à rebours : si vous avez indiqué une durée cible, la console décompte le temps de cette cible à 0:00	**Si vous souhaitez sélectionner la valeur DISTANCE et non TIME :** Boutons **ENTER** puis **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) :  a. Lorsque vous avez appuyé sur le bouton **ENTER** pour entrer dans le programme choisi **(P2 à P7)**, la fonction **TIME** apparaît et la valeur “0:00” clignote sur l'affichage. b. Appuyez à nouveau sur le bouton **ENTER** ; le mode de la fonction **DISTANCE** apparaît et la valeur “0:00” clignote sur l'affichage. c. Utilisez les boutons **UP** ou **DOWN** pour obtenir la valeur désirée de **DISTANCE (1À 999KM/MILES ; INCRÉMENTATION DE 1 km/MILE)** **NOTE sur la fonction DISTANCE:** ● Compteur progressif : si vous n'avez pas sélectionné de distance, cette fonction mesure la distance de 0:00 à 999 km/miles ● Compteur dégressif : si vous avez indiqué une distance cible, la console décompte la distance de cette cible jusqu'à 0

C. RÉGLEZ LA VALEUR CALORIES SOUHAITÉE

Boutons **ENTER** puis **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) :



a. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer la valeur de **TIME** ou **DISTANCE** et passer au mode de réglage des **CALORIES**

b. Utilisez les boutons **UP** ou **DOWN** pour obtenir la valeur désirée de **CALORIES (10 à 9990 KCAL ; INCRÉMENTATION DE 10 KCAL)**

NOTE sur les CALORIES:

- Compteur progressif : si vous n'avez pas sélectionné de valeur cible pour les calories, cette fonction mesure la quantité totale de calories brûlées par votre corps pendant l'exercice
- Compteur dégressif : si vous avez indiqué une valeur de préférence pour le nombre de calories, la console décompte de la valeur choisie à 0

UTILISATION DE LA CONSOLE : PROGRAMMES CFC (P9 ~ P12)(CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE)

D. RÉGLEZ LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE ou VOTRE ÂGE

Si vous avez sélectionné le PROGRAMME 9, sélectionnez TARGET HEART RATE (fréquence cardiaque cible) :

Boutons **ENTER** puis **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) :



a. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer la valeur **CALORIES** et entrer dans le mode de réglage de la **FC CIBLE.**

Utilisez les boutons **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) pour régler la **FC CIBLE à la valeur désirée. (60 à 220 BPM (BATTEMENTS PAR MINUTE) ; INCREMENTATION DE 1 BPM)**

a.

Si vous avez sélectionné l'un des PROGRAMMES 10 à12, sélectionnez votre ÂGE :

Boutons **ENTER** puis **UP** (haut) ou **DOWN**(bas) :

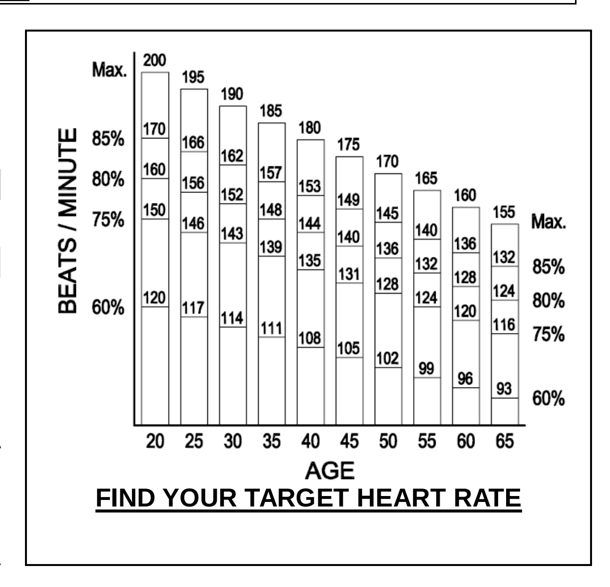


a. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer la valeur de **CALORIES** et passer au mode de réglage de l'**AGE**
b. Utilisez les boutons **UP** ou **DOWN** pour régler votre **AGE (10 À 99 ANS ; INCRÉMENTATION DE 1 AN)**

NOTE sur l'AGE:

NOTE: Bien que la console accepte un âge à partir de 10 ans, l'usage du produit n'est pas recommandé pour les enfants.

E. INFORMATIONS ESSENTIELLES SUR LES PROGRAMME DE CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE



FIND YOUR TARGET HEART RATE

a. **FORMULE SIMPLIFIÉ :**

DÉBUTANT : 60 % de la fréquence cardiaque maximum ; 60 % de (220 – votre âge)

ENTRAÎNEUR : 75 % de la fréquence cardiaque maximum ; 75% de (220 – votre âge)

ENTRAÎNEUR ACTIF: 85 % de la fréquence cardiaque maximum ; 85 % de (220 – votre âge)

a. **SURVEILLANCE DE VOTRE POULS ACTUEL PAR LA CONSOLE**

- La console surveille votre pouls et ajuste automatiquement le niveau resistance/couple pour que votre pouls reste dans la zone de la**FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE.**
- Si votre pouls actuel > (valeur de la **FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE** ± 5), la console diminue automatiquement de 1 le niveau résistance/couple
- Si votre pouls actuel < (valeur de la **FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE** ± 5), la console augmente automatiquement de 1 le niveau résistance/couple

  Par exemple, si votre âge est de 30 ans , 60 % de votre fréquence cardiaque maximum donne 114. Votre **ZONE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE** , est située entre un minimum de 109 (114 – 5) et un maximum de 119 (114 ＋ 5), ce qui donne dans cet exemple une **ZONE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE** entre 109 et 119. Le programme surveille votre pouls et ajuste automatiquement le niveau couple/résistance pour que votre pouls reste dans la **ZONE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE** (109 – 119) pendant votre entraînement.

UTILISATION DE LA CONSOLE : PROGRAMMES CFC (P9 ~ P12)(CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE)

F. COMMENCER L'EXERCICE

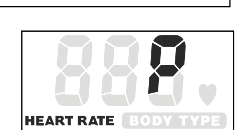
Bouton **START/ PAUSE** : appuyez sur le bouton **START/ PAUSE** pour commencer l'exercice. Le mot "**START**" apparaît sur l'écran

G. PENDANT VOS D'ENTRAÎNEMENTS, SURVEILLEZ TOUJOURS VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE

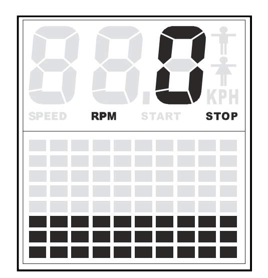
NOTE sur la FRÉQUENCE CARDIAQUE :

- Vous devez placer les deux mains sur les **Capteurs de pouls** situées sur le **Guidon**. Votre pouls s'affiche approximativement quelques secondes après l'apparition du symbole en forme de coeur "♥"

Si vous ne placez pas correctement vos mains, la console éteint le circuit de détection du pouls après quelques secondes sans rien détecter. La console affiche alors le message d'erreur "P". Placez correctement vos mains sur les Capteurs **de pouls** et l'affichage du pouls réapparait.



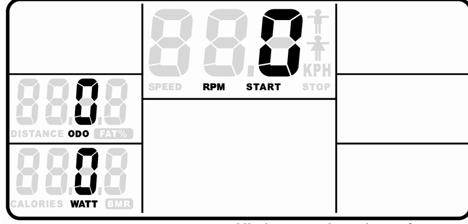
H. PENDANT LES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT, LE NIVEAU COUPLE/RÉSISTANCE PEUT ÊTRE FACILEMENT MODIFIÉ À TOUT MOMENT



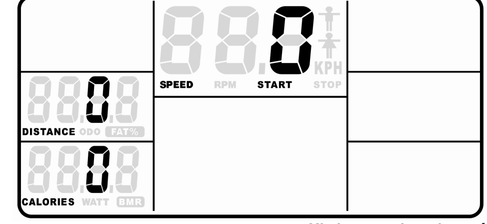
Bouton **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) : Vous pouvez modifier le niveau couple/tension (niveau 1 à 16) à tout moment pendant une séance d'entraînement en appuyant sur les boutons **UP** ou **DOWN**

I. COMMENT SURVEILLER LES VALEURS DE SPEED (vitesse), DISTANCE, CALORIES, RPM (tr/min), ODO (compteur) et WATT (puissance) PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Pendant une séance d'entraînement (après pression sur Start/**PAUSE**), l'utilisateur peut appuyer sur **MODE** pour sélectionner **SPEED** (vitesse), **DISTANCE** et **CALORIES**, ou **RPM**, **ODO (compteur)** et **WATT**



RPM, **ODO**, **WATT** s'affichent simultanément



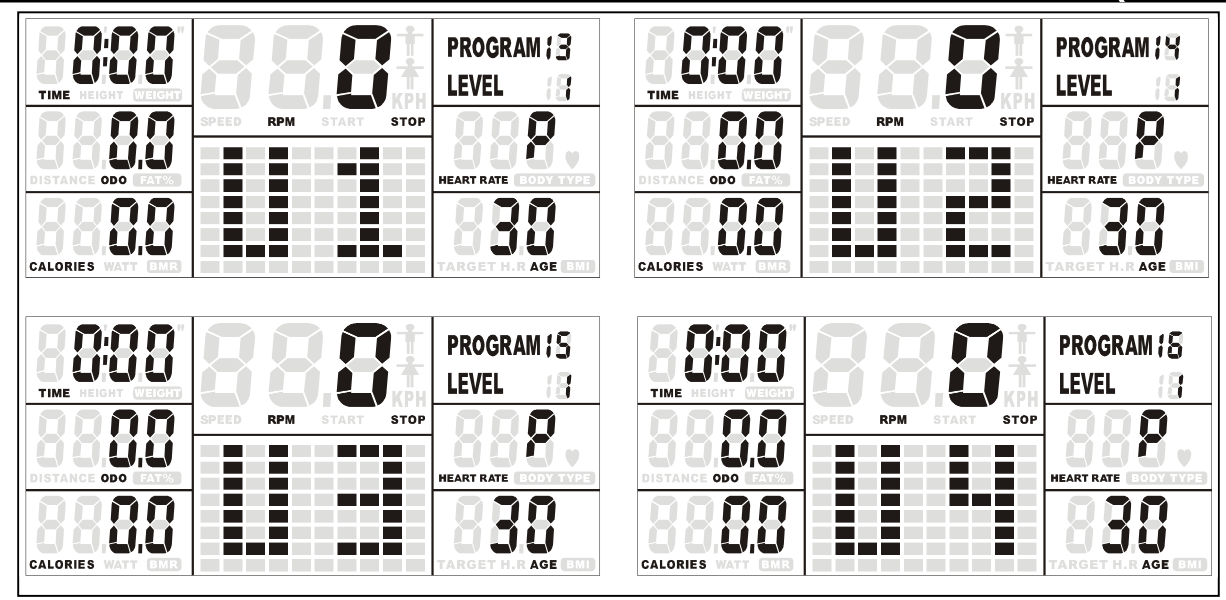
SPEED, **DISTANCE, CAL.** s'affichent simultanément

À propos de la fonction **ODO (compteur)** : cette fonction est similaire à la fonction distance **DISTANCE**, et calcule la distance totale parcourue par l'appareil pendant l'entraînement.. S'il est nécessaire de remettre à zéro la valeur de la distance pour la fonction **ODO**, appuyez simultanément sur **UP**, **MODE, DOWN** et **ENTER** pour étalonner automatique le moteur et remettre la valeur de **ODO** à zéro.





UTILISATION DE LA CONSOLE :PROGRAMMES UTILISATEUR (P13 ~ P16)



1 **Information préliminaire : appuyez sur n'importe quel bouton de la console ou commencez à pédaler pour allumer la console.**

a. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est correctement branché dans la prise électrique.

b. La console s'éteint automatiquement après 4 minutes d'inactivité.

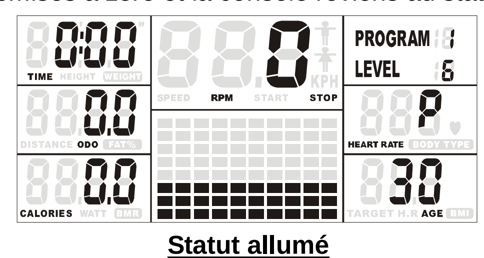
c. Appuyez sur n'importe quel bouton de la console ou commencez à pédaler pour allumer la console. Après quelques minutes la console s'allume en faisant entendre un court bip qui indique que la console est prête à l'usage.

2 **Information préliminaire : le bouton "HOLD TO RESET" (appuyez pour r.a.z.) est un moyen pratique de remettre la console à zéro et entrer en statut ALLUMÉ**

START / PAUSE

HOLD TO RESET

Maintenez le bouton **START/PAUSE** pendant quelques secondes; toutes les données sont remises à zéro et la console reviens au statut **ALLUMÉ**



Statut allumé

3 **Fonctionnement normal des programmes MODE UTILISATEUR (P13 ÀP16)**

A. ENTRER DANS LES PROGRAMMES MODE UTILISATEUR (P13 ÀP16)

a. Bouton START/**PAUSE**:
Si vous avec sélectionné un autre programme (P1 à P12), appuyez sur le bouton START/**PAUSE** pour mettre en pause le programme actuel

b. Bouton **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) : **apppuyez** sur les boutons **UP** or **DOWN** pour choisir un **PROGRAMME MODE UTILISATEUR (P13 À P16)**

c. Bouton **ENTER** :
Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer et entrer dans un des **PROGRAMMES MODE UTILISATEUR (P13 à P16)**

UTILISATION DE LA CONSOLE :PROGRAMMES UTILISATEUR (P13 ~ P16)

B. CHOISIR LES VALEURS TIME (TEMPS) ET DISTANCE DÉSIRÉES

Pour éviter que la sélection des valeurs TIME et DISTANCE dans le même programme soit une source de confusion pour l'utilisateur, l'utilisateur peut sélectionner seulement TIME ou DISTANCE dans le même programme, un à la fois

Si vous souhaitez sélectionner la valeur TIME et non DISTANCE :

Bouton **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) :



a. Lorsque vous avez appuyé sur le bouton **ENTER** pour entrer dans un des **PROGRAMMES MODE UTILISATEUR (P13 à P16)**, la fonction **TIME** apparaît et la valeur “0:00” clignote sur l'affichage.
b. Utilisez les boutons **UP** ou **DOWN** pour obtenir la valeur désirée de **TIME (1:00 TO 99:00; INCREMENTATION DE 1 MINUTE)**

NOTE sur la fonction TIME :

- Chronomètre : si vous n'avez pas sélectionné de durée, **TIME** indique le temps de 0:00 à un maximum 99:59 minutes
- Compte à rebours : si vous avez indiqué une durée cible, la console décompte le temps de cette cible à 0:00

Si vous souhaitez sélectionner la valeur DISTANCE et non TIME :

Boutons **ENTER** puis **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) :

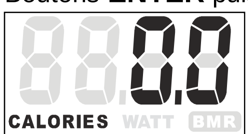
a. Lorsque vous avez appuyé sur le bouton **ENTER** pour entrer dans un des **PROGRAMMES MODE UTILISATEUR (P13 à P16)**, la fonction **TIME** apparaît et la valeur “0:00” clignote sur l'affichage.
b. Appuyez à nouveau sur le bouton **ENTER** le mode de la fonction **DISTANCE** apparaît et la valeur “0:00” clignote sur l'affichage.
c. Utilisez les boutons **UP** ou **DOWN** pour obtenir la valeur désirée de **DISTANCE (1À 999KM/MILES; INCRÉMENTATION DE 1 KM/MILE)**

NOTE sur la fonction DISTANCE:

- Compteur progressif : si vous n'avez pas sélectionné de distance, cette fonction mesure la distance de 0:00 à 999 km/miles
- Compteur dégressif : si vous avez indiqué une distance cible, la console décompte la distance de cette cible jusqu'à 0

C. RÉGLER LA VALEUR CALORIES SOUHAITÉE

Boutons **ENTER** puis **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) :



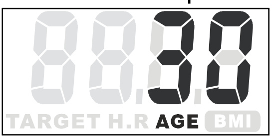
a. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer la valeur de **TIME** ou **DISTANCE** et passer au mode de réglage des **CALORIES**
b. Utilisez les boutons **UP** ou **DOWN** pour obtenir la valeur désirée de **CALORIES (10 à 9990 KCAL ; INCRÉMENTATION DE 10 KCAL)**

NOTE sur les CALORIES:

- Compteur progressif : si vous n'avez pas sélectionné de valeur cible pour les calories, cette fonction mesure la quantité totale de calories brûlées par votre corps pendant l'exercice
- Compteur dégressif : si vous avez indiqué une valeur de préférence pour le nombre de calories, la console décompte de la valeur choisie à 0

UTILISATION DE LA CONSOLE :PROGRAMMES UTILISATEUR (P13 ~ P16)

Boutons **ENTER** puis **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) :



a. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer la valeur de **CALORIES** et passer au mode de réglage de l'**AGE**

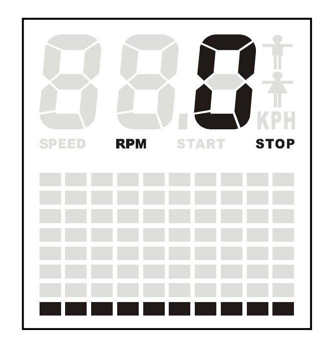
b. Utilisez les boutons **UP** ou **DOWN** pour régler votre **AGE (10 À 99 ANS ; INCRÉMENTATION DE 1 AN)**

NOTE sur l'âge:

NOTE: Bien que la console accepte un âge à partir de 10 ans, l'usage du produit n'est pas recommandé pour les enfants.

E. RÉGLAGE DU NIVEAU COUPLE/RÉSISTANCE

Boutons **ENTER** puis **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) :



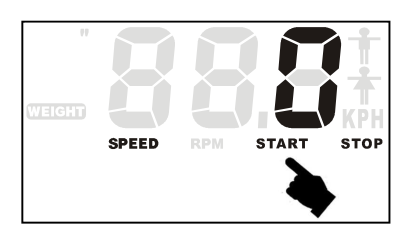
a. Les **PROGRAMMES RÉGLAGES UTILISATEUR** permettent à l'utilisateur de régler manuellement le niveau couple/résistance. La console divise le temps en 10 intervalles. L'utilisateur peut régler le niveau de couple/résistance souhaité dans chaque intervalle de temps

b. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer la valeur **AGE** et entrer dans le mode de réglage du **NIVEAU DE COUPLE/RÉSISTANCE DE TOUS LES INTERVALLES DE TEMPS (NIVEAUX 1 À 16 ; INCRÉMENTATION DE 1 NIVEAU DE COUPLE/RESISTANCE)**, puis appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer

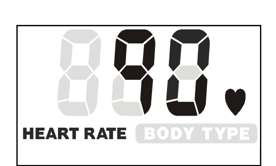
c. Continuez le processus ci-dessous jusqu'au réglage des **NIVEAUX DE COUPLE/RESISTANCE** dans les 10 intervalles de temps. Le profil du programme est stocké dans la mémoire après les réglages. Vous pouvez modifier le profil à tout moment en mode **STOP**

F. COMMENCER L'EXERCICE

Bouton **START/ PAUSE** : appuyez sur **START/ PAUSE** pour commencer l'exercice. "**START**" apparaît sur l'écran.



G. PENDANT VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT, SURVEILLEZ TOUJOURS VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE

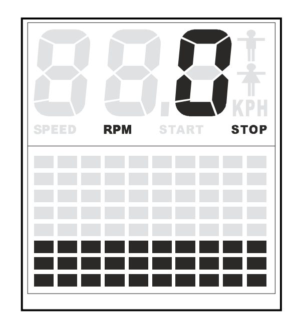


NOTE sur la FRÉQUENCE CARDIAQUE :

- Vous devez placer les deux mains sur les **Capteurs de pouls** situées sur le **Guidon**. Votre pouls s'affiche approximativement quelques secondes après l'apparition du symbole en forme de cœur "♥"
- Si vous ne placez pas correctement vos mains, la console éteint le circuit de détection du pouls après quelques secondes sans rien détecter. La console affiche alors le message d'erreur "P". Placez correctement vos mains sur les Capteurs **de pouls** et l'affichage du pouls réapparait.

UTILISATION DE LA CONSOLE :PROGRAMMES UTILISATEUR

H. AJUSTEMENT DU NIVEAU COUPLE / TENSION PENDANT L'EXERCICE



Bouton **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) : Vous pouvez modifier le niveau couple/tension (niveau 1 à 16) à tout moment pendant l'entraînement en appuyant sur le bouton **UP** ou **DOWN**

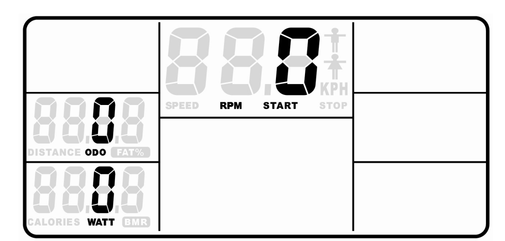
I. DURING WORKOUT, ALWAYS NOTICE TARGET HEART RATE – A EASY WAY TO SET A GOAL TO STRENGTHEN YOUR CARDIOVASCULAR WORKOUT

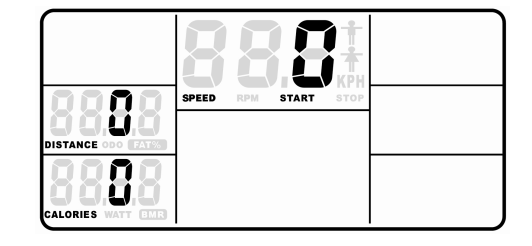


- Afin d'améliorer votre condition cardiovasculaire, lorsque vous entrez votre âge en mode réglage, la console calcule automatiquement pour vous votre **FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE** (TARGET HR)
- Votre **FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE** est calculée en prenant 85 % de votre fréquence cardiaque maximum. Par exemple, pour un utilisateur âgé de 30 ans, la fréquence cardiaque cible est de 161 = (220-30) x 85%
- La console surveille votre pouls et le compare avec la **FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE**. La valeur de la **FRÉQUENCE CARDIAQUE** clignote de façon continue pour vous indiquer qu'il faut ralentir ou diminuer le niveau couple/résistance si votre pouls dépasse la **FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE**

J. COMMENT SURVEILLER LES VALEURS DE SPEED (vitesse), DISTANCE, CALORIES, RPM (tr/min), ODO (compteur) et WATT (puissance) PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

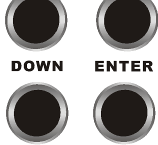
Pendant une séance d'entraînement (après pression sur **START/PAUSE**), l'utilisateur peut appuyer sur **MODE** pour sélectionner **SPEED** (vitesse), **DISTANCE** et **CALORIES**, ou **RPM**, **ODO (compteur)** et **WATT**





RPM, **ODO**, **WATT** s'affichent simultanément   **SPEED**, **DISTANCE, CAL.** s'affichent simultanément

À propos de la fonction ODO (compteur) :cette fonction est similaire à la fonction distance **DISTANCE**, et calcule la distance totale parcourue par l'appareil pendant l'entraînement.. S'il est nécessaire de remettre à zéro la valeur de la distance pour la fonction **ODO**, appuyez simultanément sur **UP**, **MODE, DOWN** et **ENTER** pour étalonner automatique le moteur et remettre la valeur de **ODO** à zéro.



GUIDE DE DÉPANNAGE DE LA CONSOLE

PROBLÈME	CAUSE POSSIBLE	SOLUTION	
E1	Aucun signal moteur	1. Panne moteur	Changer le moteur
		2. Défaillance ou blocage du système magnétique	Changer le système magnétique/volant d'inertie
		3. Les fils de connexion sont mal fixés ou coupés	Vérifiez si les fils sont bien connectés ou remplacez les fils coupés par des fils neufs
		4. Défaillance de la console	Changer la Console
E2	L'ordinateur n'arrive pas à établir le contact avec le circuit intégré	1. Déconnectez l'adaptateur ou les piles. Reconnectez l'adaptateur ou les piles pour REDÉMARRER le système. Attendez deux minutes et vérifiez si le système marche correctement.	
		2. Si le circuit intégré n'est pas monté correctement. Enlevez et remettez en place le circuit intégré	
		3. Si les solutions ci-dessus n'ont pas résolu le problème, remplacez le circuit intégré par un circuit neuf	
E3	Aucun signal de fréquence cardiaque lors du test de graisse corporelle dans le **Programme graisse corporelle (P8)**	Si vous ne placez pas vos mains correctement sur les **Capteurs de pouls**, les Capteurs **de pouls** ne pourront capter aucun signal. La console affiche alors le message d'erreur "E3". Pour réessayer, assurez-vous de placer vos mains correctement sur les **Capteurs de pouls**	
E5	Le moteur ne revient pas à la valeur de réglage initial/au point zéro.	1. Vérifiez si les fils sont coupés ou mal connectés	
		2. Vérifiez si le moteur est cassé (dans ce cas il a du mal à ajuster la résistance et fait un bruit anormal)	
Pas de signal de pouls capté sur les mains ou un signal défectueux	L'ordinateur NE reçoit PAS de signal de pouls.	Vérifiez que les prises des fils des Capteurs de pouls manuels sont connectés SOLIDEMENT et correctement	
	L'ordinateur reçoit un Signal de pouls faible ou intermittent.	Les Capteurs de pouls manuels NE fonctionnent PAS correctement si votre peau est particulièrement sèche. Humidifiez vos mains avec un peu d'eau et réessayez.	
		Saisissez fermement les Capteurs de pouls manuels et évitez de déplacer vos mains pendant l'exercice. L'ordinateur a besoin de quelques secondes pour détecter et afficher correctement votre pouls. Si cela ne fonctionne pas, essayer de relâcher votre prise sur les Capteurs de pouls manuels	
		Nettoyez les Capteurs de pouls manuels pour garantir que le contact se fasse bien entre votre corps et les Capteurs de pouls	
		Si le problème persiste, remplacez les Capteurs de pouls manuels.	
Rien ne s'affiche sur l'écran LCD	**1.** L'adaptateur n'est pas branché (appareil alimenté par un adaptateur) **2.** Les piles sont à plat (appareil alimenté par piles)	**1.** Vérifiez que l'adaptateur est correctement connecté à une prise électrique et correctement branché sur la prise d'alimentation l'appareil **2.** Changez les piles	
	L'ordinateur est défectueux	Remplacez l'ordinateur	

GUIDE DE DÉPANNAGE DE LA CONSOLE

PROBLÈME	CAUSE POSSIBLE	SOLUTION
L'affichage de la vitesse indique “O”	L'ordinateur ne reçoit pas de signal du Capteur de vitesse	Vérifiez que l'espace entre le Capteur de vitesse et l'aimant est de 5 mm ou moins
		Vérifiez que toutes les prises des fils sont SOLIDEMENT et correctement connectées, et qu'elles ne sont PAS endommagées
		Vérifiez que l'Aimant du capteur est correctement installé
	Le Capteur est défectueux	Changez le Capteur de vitesse
	L'ordinateur est défectueux	Remplacez l'ordinateur
Une partie de l'écran LCD n'affiche rien	**1.** Le contact se fait mal entre la carte imprimée et la membrane LCD. **2.** Appuyez doucement sur l'Écran LCD, si l'affichage revient partout, c'est un problème de connexion	Vérifiez que la carte imprimée est solidement fixée dans le boîtier de l'ordinateur. Resserrez les vis. Veillez à NE PAS trop serrer les vis, car cela peut détruire la Carte imprimée. Il suffit de maintenir fermement la Carte imprimée ; arrêter de serrer les vis quand vous rencontrez de la résistance
	Les Membranes en caoutchouc entre la Carte imprimée et l'écran LCD sont mal alignées. Il est possible que l'Écran soit visiblement un peu de travers et NE soit PAS droit ou parallèle au Capot de la console	**1.** Ouvrez la console. **2.** Enlevez les vis de la Carte imprimée, retirez avec précaution la Carte imprimée, et réalignez l'Écran LCD et la membrane en caoutchouc. **1.** Réassemblez la Carte imprimée en prenant soin d'éviter les heurs ou les coups qui pourraient faire quitter son alignement à la Membrane en caoutchouc avant que les vis de la Carte imprimée ne soient serrées. Il suffit de maintenir fermement la Carte imprimée ; arrêter de serrer quand vous rencontrez de la résistance
	L'ordinateur est défectueux	Remplacez l'ordinateur

CONSEILS D’EXERCICE

La façon de commencer un programme d'exercice dépend de votre condition physique. Si vous êtes resté inactif pendant plusieurs années, ou si vous avez un surpoids important, vous devez commencer doucement et augmenter les périodes d'exercice sur le Vélo elliptique graduellement, de quelques minutes par séance d'entraînement.

Au départ, vous ne serez peut-être capable de pratiquer de l'exercice que quelques minutes dans votre zone cible, mais votre condition physique va s'améliorer en six à huit semaines. Ne vous découragez pas si cela prend plus longtemps. Il est important de travailler à votre propre rythme. Vous finirez par être capable de faire de l'exercice pendant 30 minutes sans interruption. Plus votre forme physique s'améliorera, plus vous devrez travailler pour rester dans votre zone cible. Veuillez garder à l'esprit les points essentiels suivants :

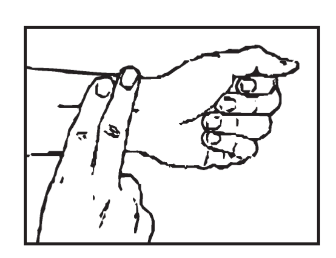
- Soumettez vos programmes d'entraînement et de nutrition à votre médecin pour qu'il vous conseille sur l'organisation de vos séances d'entraînement.
- Pour le début de votre programme d'entraînement, fixez-vous des objectifs réalistes mis au point en collaboration avec votre médecin.
- Surveillez régulièrement votre pouls. Établissez votre fréquence cardiaque cible à partir de votre âge et de votre condition physique.
- Installez votre Vélo elliptique sur une surface plane et à au moins 3 mètres des murs et des meubles.

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

Pour tirer le meilleur parti de l'exercice physique, il est important de pratiquer cet exercice à une intensité appropriée. Votre fréquence cardiaque peut vous aider à déterminer cette intensité. Pour des exercices d'aérobic efficaces, le niveau de votre fréquence cardiaque doit être maintenu entre 70 % et 85 % de votre fréquence cardiaque maximum pendant l'exercice. C'est ce qu'on appelle votre zone cible. Vous pouvez déterminer votre zone cible à l'aide du tableau ci-dessous. Les zones cibles sont indiquées pour les personnes en bonne condition ou en mauvaise condition physique en fonction de l'âge.

Age	Zone de fréquence cardiaque cible (55 % à 90 % du maximum de la fréquence cardiaque)	Fréquence cardiaque maximum moyenne (100 %)
20	110à 180 battements par minute	200 battements par minute
25	107 à 175 battements par minute	195 battements par minute
30	105 à 171 battements par minute	190 battements par minute
35	102 à 166 battements par minute	185 battements par minute
40	99 à 162 battements par minute	180 battements par minute

Pendant les premiers mois de votre programme d'exercice, gardez votre fréquence cardiaque proche de la limite inférieure de votre zone cible pendant l'exercice. Après quelques mois, vous pourrez augmenter progressivement votre fréquence cardiaque jusqu'à ce qu'elle soit au milieu de votre zone cible lorsque vous faites de l'exercice.



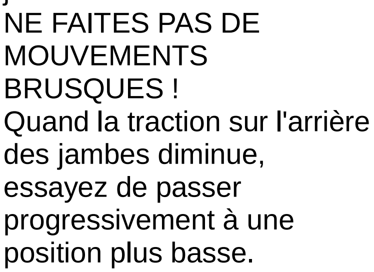
Pour mesurer manuellement votre fréquence cardiaque, arrêtez de faire de l'exercice et continuez à bouger vos jambes ou à marcher tout en plaçant deux doigts sur votre poignet. Comptez vos battements de cœur pendant six secondes et multipliez le résultat par 10 pour déterminer votre fréquence cardiaque. Par exemple, si vous comptez 14 battements de cœur en six secondes, votre fréquence cardiaque est de 140 battements par minute. (Les battements sont comptés pendant six secondes, car la fréquence cardiaque tombe rapidement lorsque vous arrêtez l'exercice). Ajustez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque soit au niveau approprié.

Échauffement et retour au calme

Échauffement L'échauffement a pour but de préparer votre corps à l'exercice et de minimiser les blessures. Échauffez-vous pendant deux à cinq minutes avant un entraînement en force ou des exercices d'aérobic. Effectuez des activités qui augmentent la fréquence cardiaque et échauffent les muscles de travail. Celles-ci peuvent inclure la marche rythmée, le jogging, les sautillements sur place, la corde à sauter ou la course sur place.

Étirements. Vous étirer alors que vos muscles sont chauds après un échauffement approprié, puis de nouveau après votre entraînement en force ou séance d'aérobic est très important. L'étirement des muscles est plus facile à ces moments-là, grâce à leur température plus élevée qui diminue considérablement le risque de blessure. Ces étirements doivent durer 15 à 30 secondes. Ne faites pas de mouvements brusques.

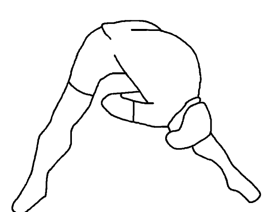
Suggestion d'exercices d'étirement



Étirements du bas du corps
Écartez vos pieds de la largeur de vos épaules et penchez-vous en avant. Conservez cette position pendant 30 secondes en utilisant le poids de votre corps pour étirer l'arrière des jambes.
NE FAITES PAS DE MOUVEMENTS BRUSQUES !
Quand la traction sur l'arrière des jambes diminue, essayez de passer progressivement à une position plus basse.

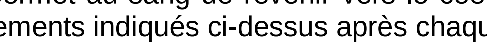
Étirement au sol
Asseyez-vous sur le sol et ouvrez les jambes aussi largement que possible. Étirez le haut du corps vers le genou droit en utilisant vos bras pour tirer votre torse vers vos cuisses. Tenez cette position 10 à 30 secondes.
NE FAITES PAS DE MOUVEMENTS BRUSQUES !
Répétez 10 fois cet étirement.
Recommencez avec la jambe gauche.

Tractions torse penché
Asseyez-vous sur le sol, jambes écartées, une jambe tendue et l'autre genou plié. Penchez la poitrine jusqu'à ce que vous touchiez la jambe repliée. Tenez cette position au moins 10 secondes. Répétez l'exercice 10 fois de chaque côté.



Étirement penché des jambes
Écartez vos pieds de la largeur de vos épaules et penchez-vous en avant en avant comme sur l'illustration. Servez-vous de vos bras pour tirer doucement le haut de votre corps vers la jambe droite. Laissez pendre votre tête. NE FAITES PAS DE MOUVEMENTS BRUSQUES !
Tenez cette position 10 secondes au moins.
Recommencez en tirant le haut du corps ver la jambe gauche. Répétez lentement cet étirement plusieurs fois.

N'oubliez pas de toujours consulter votre médecin traitant avant de commencer tout programme d'exercice physique.



Récupération L'objectif de la récupération est de ramener le corps dans son état de repos normal, ou dans un état proche, à la fin de chaque session d'exercice. Une bonne récupération ralentit la fréquence cardiaque et permet au sang de revenir vers le coeur. Vous devez effectuer une session de récupération incluant les étirements indiqués ci-dessus après chaque session d'entraînement de force.

SCHÉMA DES PIÈCES DU PRODUIT (A)

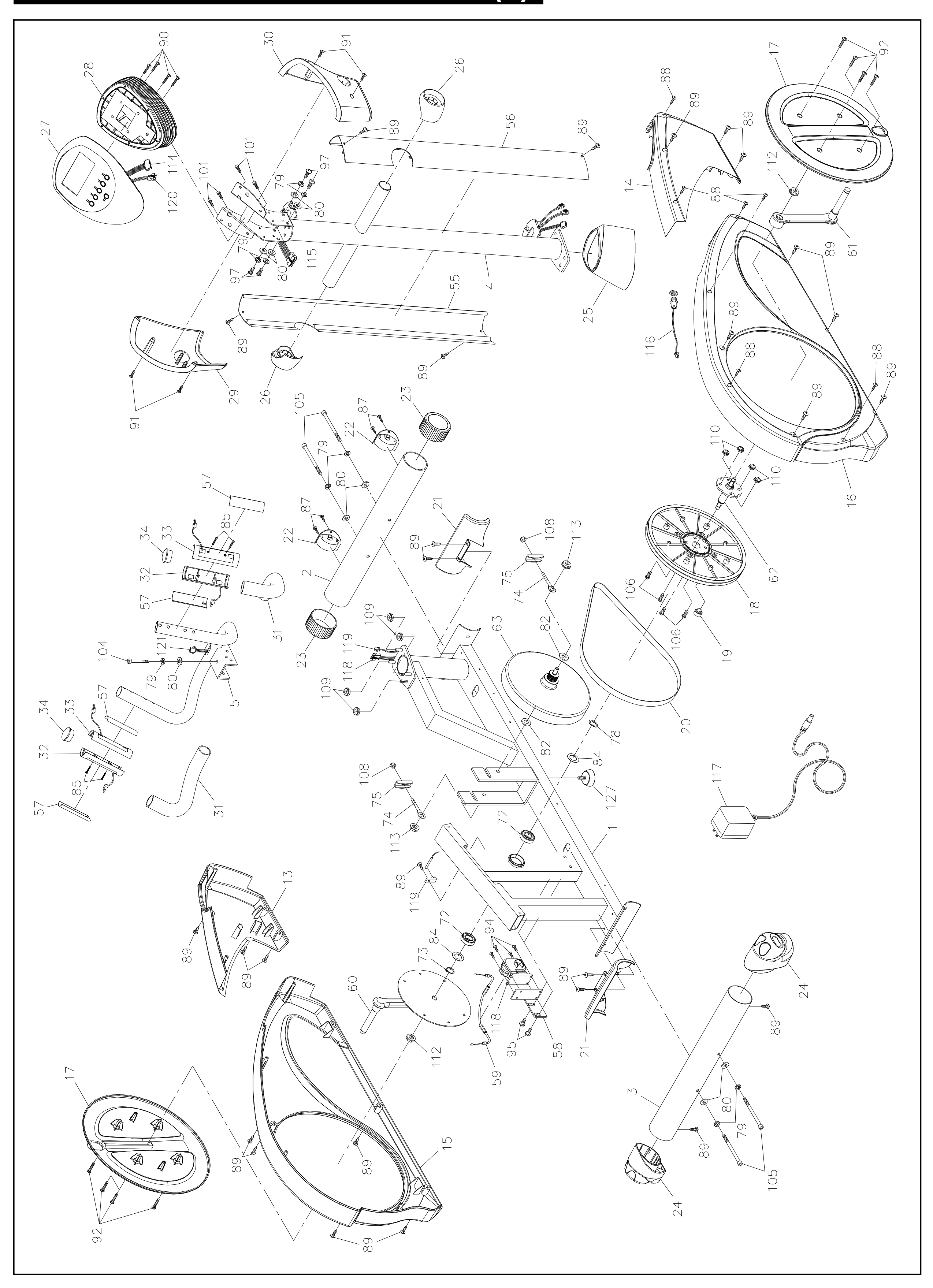
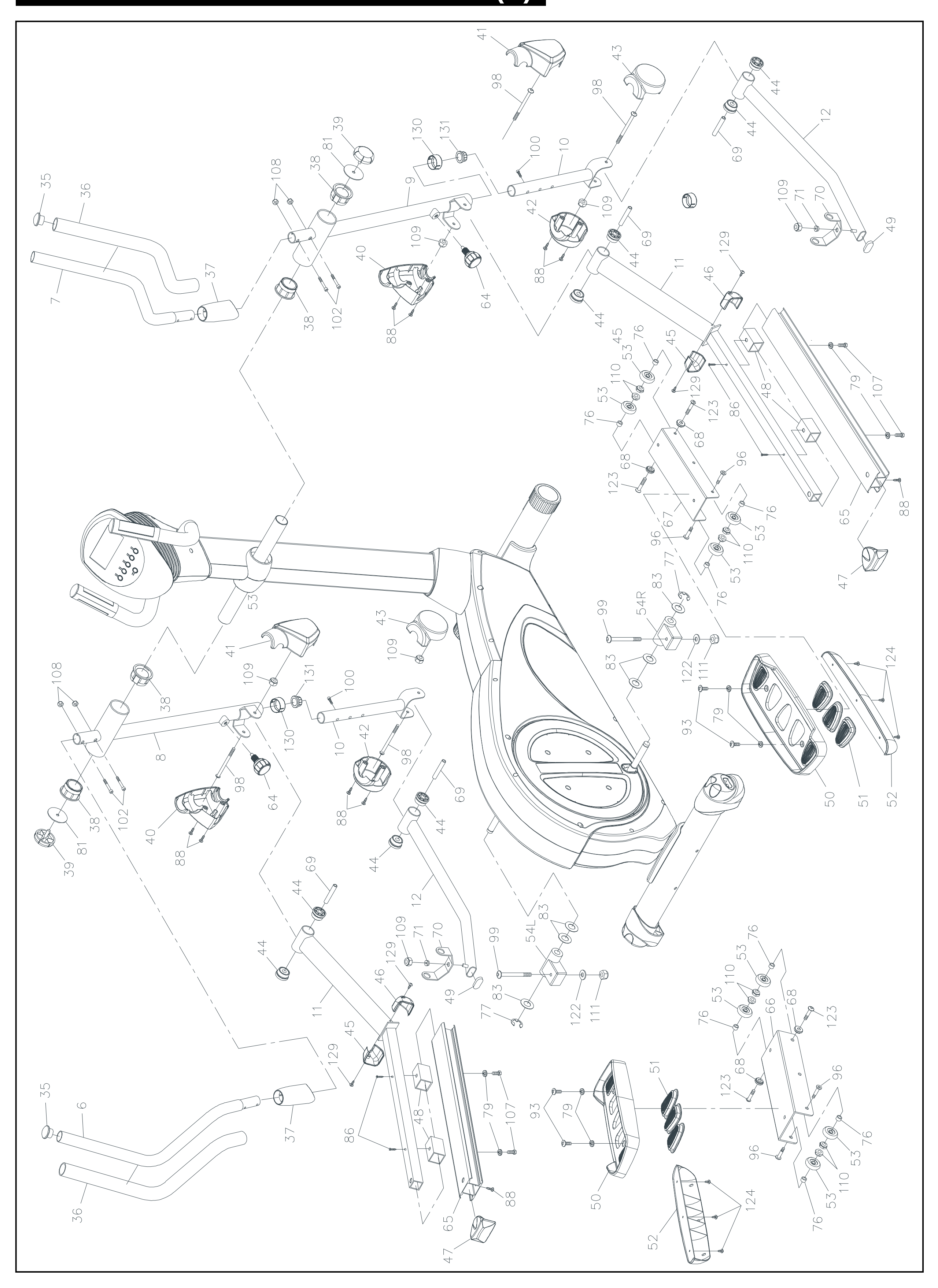


SCHÉMA DES PIÈCES DU PRODUIT (B)



LISTE DES PIÈCES

NO.	Nom de la pièce	Qté
1	Cadre principal	1
2	Stabilisateur avant	1
3	Stabilisateur arrière	1
4	Montant droit	1
5	Petit guidon avant	1
6	Guidon supérieur gauche	1
7	Guidon supérieur droit	1
8	Bras pivotant gauche	1
9	Bras pivotant droit	1
10	Barre télescopique	2
11	Bras de support de la pédale	2
12	Barre de liaison de la pédale	2
13	Capot avant-gauche	1
14	Capot avant-droit	1
15	Capot arrière-gauche	1
16	Capot arrière-droit	1
17	Capot de la manivelle	2
18	Poulie	1
19	Aimant	1
20	Courroie (1224 mm J6)	1
21	Capot décoratif du stabilisateur	2
22	Roue de transport (gauche et droite)	2
23	Capuchon du stabilisateur avant	2
24	Capuchon de réglage du stabilisateur arrière	2
25	Manchon vertical	1
26	Manchon rotatif du bras pivotant	2
27	Capot supérieur de la console	1
28	Capot inférieur de la console	1
29	Manchon gauche de la console	1
30	Manchon droit de la console	1
31	Poignée en mousse du petit guidon avant	2
32	Capot sup. du capteur de pouls manuel	2
33	Capot inf. du capteur de pouls manuel	2

NO.	Nom de la pièce	Qté
34	Cheville ronde (31,8 mm)	2
35	Cheville à main	2
36	Poignée en mousse pour guidon supérieur	2
37	Manchon du guidon	2
38	Douille du bras pivotant (ψ60 mm)	4
39	Bouchon de fixation (ψ60 mm)	2
40	Capot gauche du bras pivotant	2
41	Capot bras du bras pivotant	2
42	Capot gauche de la base de la barre de maintien	2
43	Capot droit de la base de la barre de maintien	2
44	Douille de support (ψ12.1xψ38 mm)	8
45	Capot du rail gauche	2
46	Capot du rail droit	2
47	Capuchon du rail	2
48	Manchon du bras de support de la pédale	4
49	Cheville ovale (20 mm x 40 mm)	2
50	Capot supérieur de la pédale	2
51	Tampon anti-dérapant	6
52	Capot inférieur de la pédale	2
53	Rouleau en POM	8
54L	Connecteur de rail gauche	1
54R	Connecteur de rail droit	1
55	Capot gauche du montant droit	1
56	Capot droit du montant droit	1
57	Boîtier du capteur de pouls avec plaque du capteur	4
58	Support fixe du moteur	1
59	Câble du moteur	1
60	Manivelle de gauche	1
61	Manivelle de droite	1
62	Axe de manivelle	1
63	Volant d'inertie	1
64	Goupille de déverrouillage	2

LISTE DES PIÈCES

NO.	Nom de la pièce	Qté
65	Rail de la pédale	2
66	Glissière de la pédale de gauche	1
67	Glissière de la pédale de droite	1
68	Entretoise de pédale	4
69	Chemise d'arbre (8.2 x 12 x 7.4 mm)	4
70	Support en U	2
71	Entretoise de la barre de liaison	2
72	Roulement (6004Z)	2
73	Anneau en C (20 mm)	1
74	Boulon à oeil	2
75	Support de tension	2
76	Entretoise de roulement (8 x 12 x 7.5 mm)	8
77	Anneau en E	2
78	Rondelle cambrée	1
79	Rondelle d'arrêt (M8)	19
80	Rondelle (8 x 16 x 2.0t)	9
81	Rondelle (8 x 60 x 2.0t)	2
82	Rondelle (10 x 23 x 2.0t)	2
83	Rondelle (17 x 33.4 x 1.0t)	6
84	Rondelle (21 x 30 x 1.0t)	2
85	Vis taraud, ronde (M3 x 25 mm)	4
86	Vis taraud, tête bombée (M4 x 20 mm)	4
87	Vis taraud, tête ronde (M4 x 16 mm)	4
88	Vis taraud, tête plate (M4 x 16 mm)	20
89	Vis taraud, tête plate (M5 x 18 mm)	27
90	Vis à tête large (M5 x p0.8 x 25 mm)	4
91	Vis à tête ronde (M5 x p0.8 x 15 mm)	4
92	Vis à tête ronde (M6 x p1.0 x 15 mm)	8
93	Vis à tête ronde ((M8 x p1.25 x 16mm)	4
94	Vis à tête plate (M5 x p0.8 x 12 mm)	4
95	Boulon à tête large (M8 x p1.25 x 15 mm)	2
96	Boulon à tête large (M8 x p1.25 x 25 mm)	4

NO.	Nom de la pièce	Qté
97	Boulon à tête ronde (M8 x p1,25 x 16 mm)	4
98	Boulon à tête ronde (M8 xp 1.25 x 90 mm)	4
99	Boulon à tête ronde (M10x p1.25 x 85 mm)	2
100	Boulon à tête creuse (M5 x p0.8x 5 mm)	2
101	Boulon, tête creuse (M6 x p1.0 x 15 mm)	4
102	Boulon, tête creuse (M6 x p1.0 x 35 mm)	4
104	Boulon, tête creuse (M8 x p1.25 x 55 mm)	1
105	Boulon, tête creuse (M8 xp 1,25 x 90 mm)	4
106	Boulon à tête hexagonale (fin) (M8 x p1.25 x 16 mm)	4
107	Boulon à tête hexagonale (M8 x p1.25 x 16 mm)	4
108	Écrou (M6)	6
109	Écrou (M8)	10
110	Écrou nyloc fin (M8)	12
111	Écrou (M10)	2
112	Écrou à embase (M10)	2
113	Écrou à embase - couleur noire (M10)	2
114	Fil de connexion avant	1
115	Fil de connexion arrière	1
116	Fil de connexion de l'adaptateur	1
117	Adaptateur	1
118	Moteur avec fil électrique	1
119	Fil du capteur avec support	1
120	Fil avant du capteur de pouls	1
121	Fil arrière du capteur de pouls	1
122	Rondelle (10x28x2.0t)	2
123	Vis exagonale interne à tête plate (M8xp1.25x33 mm)	4
124	Vis taraud, tête plate, (M4x10mm)	6
127	Support	1
129	Vis taraud, tête plate (M4 x 12 mm)	4
130	Guide intérieur	2
131	Bague extérieure	2